



【今号の特集】
■かみね市民プール
■郷土料理クッキング
■さくらカフェひたち
■市内のくだもの狩り

*すくすくプチとは・・・
市内在住の子育て中のママ
達が「ひたち子育て情報探
検隊」となり、子育て&子
育て支援をしている方達を
応援したい!・・・という思
いで、日立市の身近な子育
て情報を取材、編集した三
三通信です。



ひたちで遊ぼう!④ かみね市民プール

かみね公園に隣接する「かみね市民プール」は、屋外プールと屋内の温水プールがあります。(屋外は、7/1~9/10のみ利用可)
利用者数の少ない秋以降に親子でプールデビューしてみたいかたがいませんか?!

温水プールは、25mプールと子供プールがあります。子供プールにはスライダーが2つあり、それを境に0.3mと0.75mがあります。子どもプールのすぐ横にはトイレがあるので安心です。また、子供プールはうきわの使用ができます。(25mプールは、アームヘルパーのみOK)

親子でプールを始めるきっかけの一つとして幼児対象の「水泳教室」がオススメです♪
毎年4月からの3か月間と11月からの3か月間に開催されます。
(各コース毎週水15時から。必ず親も一緒に入ります。詳しくは、市報にて・・・)
11月からのコースについては、市報11/5号に掲載。かみね公園HPでも案内しています。
*申し込みは先着順のようです。お申し込みは、お早目に～

利用料金 大人420円 小中学生110円 未就学児 無料
利用時間 9時～20時
休館日 毎週月曜日(但し4月及び夏季と祝日を除く)
年末年始(12/29～1/2)

かみね市民プール TEL/FAX 0294-23-3045 HP <http://www5.ocn.ne.jp/~kamine/puuru.htm>



【絵(イラスト)募集】

就学前のお子さまの描いた絵を、すくすくプチに載せてみませんか?
《タイトル・お子さまの名前・年齢・保護者の住所、氏名、電話番号》を記入。
紙は何でもOKです。広告の裏の傑作も大歓迎!
デジタル撮影したメール添付もOKです。なお、掲載は1色刷りですので、ご了承ください。

【テーマ募集】

市内の興味のあるお店や行ってみたい施設、インタビューして欲しい人、イベントなど、取り上げてほしい情報をお寄せください。

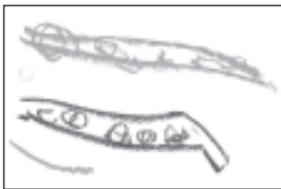
↳連絡先: メール or 郵送 or ファックスにて
「日立市こども福祉課」へお送りください。
お待ちしております!!(※下記問合せ先参照)



「ママとうさちゃん」
ふくち みさきちゃん(4才)



「アンパンマンのかお」
たむら しょうき君(3才)



「そうぶせん」
いちのつぼ ひろき君(3才)

ご協力ありがとうございました

大都誠司 ぶどう園のみなさん・さくらカフェひたちのみなさん・食生活改善推進会のみなさん・かみね市民プールのみなさん・健康づくり推進課のみなさん、取材や情報提供にご協力いただき、ありがとうございました。

【編集後記】

北国出身の私は日立にお嫁に来て、東北地方には無いミカンや柚子等の柑橘系果物が獲れるのに驚きましたが、寒い地方でなるリンゴも獲れることを知ってさらにびっくり!野菜や魚も色々な種類の地場産品を味わうことができ、豊かな自然と住みやすい気候に恵まれたこの土地で暮らせる喜びを文字通りがみしめています。(平山)

【発行】日立市 日立市ホームページ <http://www.city.hitachi.ibaraki.jp/>
ひたちすくすくガイド <http://www.city.hitachi.ibaraki.jp/index.html?id=14>

【編集】ひたち子育て情報探検隊: 相田愛 古曳英理 駒木根由美 白石由香利 鈴木麻沙子
大宝梨恵 所佐知子 仁田美美子 平山美雪 福地美喜

【問合せ先】日立市保健福祉部こども福祉課 〒317-8605 日立市助川町1-1-1
☎0294-22-3111(内線338) IP☎050-5528-5071 fax0294-22-3011 ✉syoshi@city.hitachi.lg.jp

日立市HP ひたちすくすくガイドHP



日立市は、四季を通してさまざまな農水産品に恵まれる、食の豊かな街です。
そこで、健康づくり推進課&食生活改善推進会による食文化伝承事業として、「食文化の伝承」「地産地消」「食育」をテーマに、探検隊&市内在住ママ達が、旬の地元食材を使ったクッキングに挑戦しました。

Menu
たこつくね
ブロッコリーのごまあえ
りんごとサツマイモの甘煮
食べる野菜スープ
ごはん



【日立の季節ごとの農水産品】

参加者の声

- ・市内でこんなにたくさんの食材がとれるなんて知らなかった!
- ・タコはなかなか普段使いたくない食材なので、これを機に取り入れてみたいです。
- ・調味料が少なくても、味をしっかり感じました。
- ・いつもは食べないタコを子どもが完食してビックリ!うちでも作ってみます♪

たこつくね

- 材料(4人分)
- ゆでだこ 120g
 - 鶏ひき肉 120g
 - 玉ねぎ 40g
 - 卵白 1個分
 - 片栗粉 20g
 - サラダ油 12g
 - 砂糖 3g
 - しょうゆ 14g
 - みりん 6g
 - 酒 15g
 - サラダ菜 8枚

作り方

- ①たこは5mm幅くらいに切り、形が少し残る程度にミキサーで細かくする。玉ねぎは、みじん切りにする。
- ②①に、ひき肉・卵白・片栗粉を入れてよく混ぜ、粘りが出るまでこねて、小判型に4個作る。
- ③フライパンにサラダ油を加え、②を入れ、ふたをして両面をよく焼き、取り出す。
- ④③のフライパンに●を入れ、グツグツとなったら、つくねを入れて、タレをからめる。
- ⑤サラダ菜を敷いた器に盛り付ける。

さくらタコ豆知識

タコは日立の特産。ミスダコ、ヤナギダコを中心としたタコ類が年間を通して安定した水揚げがある、日立自慢の水産品です。
市民に親しみのある「さくら」を冠して、日立沖で漁獲されるタコの総称として「さくらタコ」と名付け、「市のさかな」に制定しました。
タコは、タウリン、マグネシウム、カリウムや亜鉛などの栄養成分を豊富に含み、滋養強壮食にもなっています。

【管理栄養士・鈴木さんより】

今回は日立でとれる食べ物をテーマに調理を行いました。野菜も残さず食べ、おかわりをするお子さんもいて、楽しい時間となりました。皆さんもぜひ新鮮で栄養豊富な地場産品で、お子さんと一緒にお料理してみてください。



日立駅からすぐ近く!



イトーヨーカドー前・パティオモールに今年6月「さくらカフェひたち」が誕生! キッズスペース、授乳エリアが完備された、子育てママにも優しいカフェだと聞いて、実際に探検隊が子供を連れて行ってきました。



科学館や図書館、お買い物帰りに気軽に寄れるカフェです

カフェ

ティータイムは10:00から11:30、14:30から19:00。コーヒー、紅茶、健康茶、ジュースケーキセット(600円)などあります。子供向けジュース(100円)もあります。

ランチ

ランチタイムは11:30から14:30。メニューは3種類。日替わりランチ(600円)、カレー(600円)など。キッズメニューは2種類(500円)です。離乳食持ち込みOKです。



キッズスペースはおままごとやブロック、絵本が揃っていて、楽しく遊べます

イベント

子育て世代向けのベビーマッサージ教室のほか、コンサート・海外山旅サロン・キャンドル作り・パズル教室など個性的なイベントを行っています。毎月変わるのでお店にお問い合わせください。

お店情報

住所: 日立市幸町1-15-9
A・F日立ビル1F 火曜定休
席数: 25席・子供イス3席
TEL: 0294-33-5171
営業時間: 10:00-19:00
URL: <http://www.cafe-sakura.com/>



小箱ショップのコーナーは、作家さん達の小物でいっぱい! アクセサリーや飾り物など個性的でステキ!

イトーヨーカドーピタッチのすぐ隣なので、方向オンチな探検隊も迷うことなくお店に到着。

サクラの花びらのロゴが目印です。ドキドキしながら店内に入ると、きれいにディスプレイされた「小箱ショップ」と笑顔の素敵なスタッフの方々が出迎えてくれました。店内は明るくてゆったりとしたスペースで、3ヶ月のベビーのいる探検隊がベビーカーで入っても余裕でした☆授乳スペースも利用しましたが、カーテンで仕切られてあって、落ち着いて授乳ができましたよ。子供用トイレもとても広くて清潔でした。おむつ替えスペースもすぐ隣にあります。

ワンディシェフ(※1)の作るランチメニューは日替わり。(※1日ごとに代わるシェフが得意料理を作ります)取材日はタイ料理でサラダ、ライス付(600円)でした。他の日は「秋の恵みを味わう和漢膳」(650円)、「奥久慈卵のオムライス」(600円)などあります。コーヒーとデザートを頂きましたが、とってもおいしかったです! お店のお客様の8割がリピーターだというお話も伺い、納得です。

今後、キッズスペースに保育サポーターを養成して託児サービスも計画中(※2)とのことで、子育てママには利用価値大のお店でした。(※22013年10月現在の情報です。ご利用の際はお店にお問い合わせください)

日立市内でできる! くだもの狩り情報!! (#^.#)

みなさん、「くだもの狩り」は、県南や隣接する他県にだけかけていませんか?

実は日立市内でも、くだもの狩りができるんです! ブドウにリンゴ、みかん、ブルーベリー...初夏から冬にかけて近場で楽しめちゃいます。今回はそんな市内のくだもの狩り情報をお届けします。

実際に行ってきました! 【折笠^{おりかさ}観光ぶどう園】

ぶどう園は、国道6号「折笠」信号を山側に入った折笠地区に6か所あり、そのうちの1つ「大都誠司ぶどう園」におじゃましました。折笠地区で40品種、大都誠司さんのところでは20品種を栽培しています。巨峰(種あり、種無し)のほか、島根スイート、安芸クイーン、シャインマスカット e.t.c...皮をむかないで食べられるぶどうもあるんですね。試食しながらほしいぶどうを選びます。選んだものを予約して、程よく熟したところに取りに行くこともできます。

探検隊が最もお勧めしたいのがベニバラオーという品種。ジューシーで甘く、デラウェアのBig版のようなお味です。輸送に向いていないので現地でしか買えないのだとか。ぶどうのお値段⇒巨峰は1kg1000円、欧州系は1kg1500円(写真のぶどうは800円位) 子どもより親が楽しんじやいました(^)/。

果実の生育状況により開園期間が前後する場合がありますので、事前にJA又は各農園にお問い合わせの上お出かけください。



大都誠司ぶどう園のみなさん。ぶどうの知識も教えていただきました



両手で力をいれないと切れないよ!



こどもの顔くらい大きさ!



ぶどうの花の香りをくくん...

開園時期: 9月~10月上旬頃
入園料: 100円
問い合わせ先:
JA 茨城ひたち日高支店
☎0294-42-4415

onepointアドバイス

ぶどうは冷凍保存が可能! 房から外して1年ほどもつそうです。表面が少し解凍されたくらいで食べるとおいしいです。

その他の観光農園

- 中里レジャー農園(下深萩町^{しもふかおぎ})主にぶどう・りんご
開園時期: 9月上旬~11月下旬
ぶどう⇒9月~末日頃
りんご⇒10月~11月中旬頃
入園料: 無料
(ぶどう900円/kg、りんご500円/kg)
- 中里レジャー農園(下深萩町) 主にぶどう・りんご
開園時期: 9月上旬~11月下旬
ぶどう⇒9月~末日頃
りんご⇒10月~11月中旬頃
入園料: 無料
(ぶどう900円/kg、りんご500円/kg)
- 中里レジャー農園(下深萩町) 主にぶどう・りんご
開園時期: 9月上旬~11月下旬
ぶどう⇒9月~末日頃
りんご⇒10月~11月中旬頃
入園料: 無料
(ぶどう900円/kg、りんご500円/kg)

- てるてるファーム(下深萩町^{しもふかおぎ}) ブルーベリー
開園時期: 初夏
問合せ先: JA 茨城ひたち中里支店 ☎0294-59-0101
- 寿みかん園(十王町山部) みかん
開園時期: 11月上旬~12月中旬頃
入園料: 大人300円、小学生以下200円(食べ放題)
もぎ取り料1袋600円(2kg)
問合せ先: 十王商工会 ☎0294-39-2086
☆日本最北端のみかん園だよ!