





8 August 2012	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
5	6	7	8	9	10	11	12
19	20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31			

●は事前申し込みが必要な、はあもにい主催の講座です

✕メインホール開催    多 多目的ホール開催

参加申し込み不要  
お気軽にお立ち寄りください

はあもにいの講座受付開始日

- ◆8月3日～ 簿記3級対策講座受講生募集
- ◆8月3日～ 再就職準備講座受講生募集
- ◆9月3日～ 父と子の料理教室「てこまき」参加者募集



### 館長室より

今月は、はあもにいの主催事業が複数スタートします。資格取得講座やスキルアップ講座など、自らを高めようと参加される市民の皆さんの表情は真剣そのもの。はあもにいで講座参加が、参加者の方々の「なりたい自分」に近づくために役立つことができればと思います。その他にも共催講座などが目白押し。多くの方のご参加をお待ちしています。

さて、先月も触れた「ワーク・ライフバランス」についてですが、私は、「家事・育児と仕事は両立するものではない」と考えています。主婦、妻、嫁、母、個人、社会人、等等、女性は

人生の中で幾つもの役割を担います。自分や子ども、親の年齢や状況などによっても、その役割の内容や優先順位は異なります。その時々で求められる役割を、バランスを取りながら使い分けをし、配分することができれば、自分流の仕事と家事・育児をこなすこととはできると思います。なので、「家事と仕事は役割のバランス」。ただし、完璧を求め過ぎない「いいあんばい」がポイントのようです。

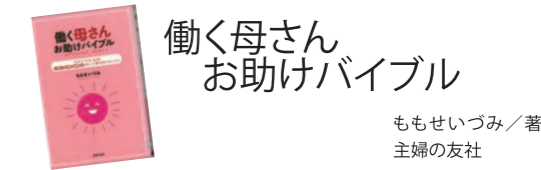


館長 藤井 有貴子

中庭のミモザの木  
2012.7.22撮影

情報資料室より  
おススメの本

今回は「働くお母さん」がテーマ。ワーキングマザーやこれから再就職を考えているママにおすすめの図書をご紹介します。



**働くお母さんのお助けバイブル**  
ももせいづみ / 著 主婦の友社

「子どもを保育園に預けるなんてかわいそう!」「仕事をしながら、家事をちゃんとできるかしら...」など、働くお母さんの悩みは尽きません。本書には、そういった子育てや仕事、家事のピンチを乗り越えるためのアドバイスがびっしり! 即行動に移して解決するためのすぐやるリストや、心が軽くなるような「ハッピーメッセージ」、働く女性を応援するサイトの紹介などもあり、働くお母さんの不安を和らげてくれます。

働くお母さんの不安や悩みを解決!



**もっと子どもとうまくいく! 働くお母さんの習慣術**  
たけながかずこ / 著 PHP 研究所

本書は特に小さな子どもを持つ再就職を考えているお母さんにとって役立つ情報が満載です。求職を始めるにあたって、家族など周囲の状況把握や意識しておくべき事柄をチェックでき、自身の生活を見つめ直すきっかけにもなります。また就職が決まった際に生じてくる問題や、無理をすぎない考え方、自分らしく働くヒントも紹介されています。迷い、不安な気持ちで立ち止まっている方に一歩踏み出す力を与えてくれる1冊です。

再就職に向けて、一歩踏みだしてみませんか



8月の暑さを吹き飛ばすよう、絵本と遊びを紹介します。

**幼児室より 夏の遊び**

「こぐまちゃんのみずあそび」わかやまけん 作・絵

いたずらが大好きなこぐまちゃんたちの夏は、やっぱり水遊び! 水を観察したり、触れたり、身体いっぱいつかって遊ぶ姿が楽しい絵本です。

うきうき 楽しくなる一冊です

親子で楽しい遊びのアイデア!

① うちわでシャボン玉  
うちわに穴をあけて、シャボン液をつけて振るとたくさんシャボン玉ができます。穴のあいたおたまでもできますよ。

② キラキラシャカシャカ  
ペットボトルに、細かく切った色紙やビーズを入れて、水を注ぎます。ふたをテープなどでしっかりとめて出来上がり! キラキラしたものをいれるととってもきれい。振って遊んでね。

**自主事業 親子で楽しむ よんでよんでの会**

日時: 8月7日(火) 11:00~(20分程度)

内容: 手遊び・紙芝居・読み聞かせなど

場所: 1階はあもにい幼児室

参加費: 無料

定員: 保護者と未就学児のお子さん20人程度

## マフィンレシピ

レシピ提供: トミーズショートブレッドハウス ウィルソン・ユキさん

5月に開催した「こんにちは! はあもにいです」。講師を務めてくださったトミーズショートブレッドハウスのウィルソン・ユキさんに教えていただいたマフィンのレシピを紹介します。夏休み、親子でおやつ作りも楽しいですね。

### Chocolate Muffins チョコレートマフィン

- 材料(20個分)
- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| 小麦粉・薄力粉.....200g | 塩.....2.5g       |
| 中力粉.....50g      | 卵.....大2個        |
| ベーキングパウダー20g     | 牛乳.....200cc     |
| ココアパウダー.....50g  | グレープシード油...100cc |
| 砂糖.....300g      | チョコチップ.....50g   |

**作り方**

1. 粉類は全てまとめてふるっておく。
2. 材料を全てボウルに入れて混ぜ、マフィンカップに流し入れ、180~190℃のオーブンで15~18分焼く。



### Honey&Yogurt Muffins ハニー&ヨーグルトマフィン

- 材料(12~13個分)
- |                  |                |
|------------------|----------------|
| 小麦粉・薄力粉.....225g | オートミール.....50g |
| ベーキングパウダー...7.5g | 溶かしバター.....50g |
| ベーキングソーダ.....5g  | ヨーグルト.....カップ1 |
| 塩...2.5g         | ナツメグ...少々      |
| ブラウンシュガー.....50g | 牛乳...125cc     |
|                  | 卵...大1個        |
|                  | 蜂蜜...60ml      |
|                  | 好みのベリー...少々    |

**作り方**

1. 粉類はまとめてふるっておく。
2. ヨーグルト、牛乳を混ぜ、粗熱をとった溶かしバター、卵、蜂蜜を混ぜる。
3. 材料を全てボウルに入れて混ぜ、マフィンカップに流し入れ、180~190℃のオーブンで15~18分焼く。



夏休みのおやつに! スイーツレシピ