



ひまわり畑でのんびり参加できます。



ほっとルーム 月・火・水・木曜日 ★水曜ランチ	10時30分～14時30分。予約不要 えほんのお部屋で自由に遊べます。お弁当を持ってゆっくりどうぞ。水曜日はお昼ご飯 500円（限定6食）や、美味しい珈琲（300円）も用意しています。 (28日はクッキングの為、水曜ランチはお休みです。)
★水曜手芸部 (毎週水曜日)	10時30分～12時30分。予約不要 手作り好きなスタッフといろいろなキットを使って手作りしましょう。子供を遊ばせながら、おしゃべりしながら楽しく手作り出来ます。参加費：500円（キット込み・できるまで何度でも参加できます。）はらぺこあおむしの紐通しが人気です。
★Semi ランチ (3月14日水曜)	手軽な冷凍食品や半調理製品を使っのママランチです。300円で提供します。 要予約 12時～13時。限定6食。食後に煎れたたの珈琲(300円)もどうぞ。
★薬膳ランチ (3月27日火曜)	これから寒くなる冬に向けてのあったか薬膳ランチです。 要予約 。500円限定6食。12時～13時。美味しい珈琲（300円）も用意しています。
★月曜日ランチ (3月19日月曜)	12時～14時30分ボリューム満点のランチです。 季節のお野菜を使ったお母さんの味です。(^^) 要予約5名 800円でコーヒー(ドリッブ)と小さなお菓子付きです。
★ふわもこ ソーイング (3月8日木曜)	10時30分～12時 要予約 ミシンを使っていますか？ 家にミシンがあってもなかなか使う機会がなく、なんとなく置いたままになっていませんか？ひまわり畑でソーイングの得意なスタッフ仲尾さんと、おにぎり袋を二つ作ってミシンに慣れましょう。参加費：500円(材料費・完成までの講習費を含みます)絵本バックも作れます。お問合せ下さい。
★水曜クッキング (3月28日水曜)	13時～14時30分 参加費：1200円みんなでその日の夕食づくりをします。 新しいレシピや作ってみたかったメニューに挑戦してください。 要予約 4名



みんなの居場所です。遊びに来てね。



放課後クラブあおむし 毎週火曜日 (15:30～17:30)	今月は6, 13, 20, 27日です。絵本やアナログゲームを楽しんだり、宿題をしたり、小学生が過ごせる時間です。 費用：「こども会員」の登録が必要です。100円(3月分) 27日はおやつの日です。(おやつ代100円)
ひまわり畑 子ども食堂 3月2日・16日 (17:30～19:30)	17時30分～19時30分 子どもだけの参加も大歓迎！ シェフは水曜ランチの森田さん。3人の子どものお母さんが作る優しい晩御飯です。中学生以下は無料、大人は300円です。
Chill するタイム (ちるたいむ) 毎月第2・4土曜日 (10:00～13:00)	0歳から大人まで誰でも来ていい時間、まったり、ゆったりどうぞ♪ ひまわりおばさん(金澤)がお待ちしています。 ・予約不要・ひまわり会員・あおむし会員は無料



ひまわりママタイムズ

発行先：えほんのお部屋 ひまわり畑
<http://blogs.yahoo.co.jp/heartnetkids>
 住所：〒573-0084 枚方市香里ヶ丘12丁目6-28
 電話：090-6739-7064

3月のカレンダー

月	火	水	木	金	土	日
			1 ほっとR お留守番	2 ★ふれあいルーム ★子ども食堂	3 休み	4 休み
5 ほっとR お留守番	6 ほっとR お留守番 あおむし	7 ほっとR、 お留守番 ★水曜手芸部 ★水曜ランチ	8 ほっとR お留守番 ★ふわもこ ★ひねもす	9 ★絵本で笑お	10 Chill する タイム	11 休み 五六市
12 ほっとR お留守番 ★絵本で子育て いっぱい、にほ…	13 ほっとR お留守番 あおむし	14 ほっとR お留守番 ★水曜手芸部 ★りっふる ★ Semi ランチ	15 ほっとR お留守番 ★おうちケア	16 ★子ども食堂 ★うにし小児科	17 休み	18 休み
19 ほっとR お留守番 ★月曜日ランチ	20 ほっとR お留守番 あおむし	21 休み ★リザキッチン	22 ほっとR お留守番	23 ★すこやか小児科 ★ママのためのト リートメント	24 Chill する タイム	25 休み ケヤキ マルシ エ
26 ほっとR お留守番	27 ほっとR お留守番 あおむし(おやつ) ★英語絵本 ★薬膳ランチ	28 ほっとR お留守番 ★水曜手芸部 ★水曜クック	29 ほっとR お留守番 ★ふわふわ親子広場	30 ★ふれあいルーム	31 休み	1 休み



※ふれあいルーム(3月2日・30日(10時～12時))
 今月から南部生涯学習センターで開催します。
 お部屋は掲示板で確認下さい。
 3月は第1と第5金曜日です。お間違えないようにお気を付けてください。



いろんな所に絵本を持って出かけています。

五六市 親子の広場「とんとんとん」 3月11日(日) 10時30分～14時 参加費:無料 予約不要	岡本町会館 ひまわり畑お薦めの絵本を販売しています。10時45分から少し読み聞かせします。隣では美味しいパンも販売しています。
絵本で子育て～いっぽ、にほ～ 3月12日(月) 13時30分～14時30分 参加費:無料 予約不要	場所:子育て広場さぶり 子育てひろばさぶりで絵本の会を開いています。ひまわり畑の季節のおすすめ絵本を沢山読んだり、子育てと絵本のお話をしています。今月は「春の始まり」の絵本です。
☆リザキッチンで ひまわり mama, s クラブ♪ 3月21日(水) 15時～16時 参加費:300円 予約不要	たまには子連れでお茶しましょう。枚方市駅から徒歩6分の老舗カフェで、絵本を沢山用意してお待ちしています。読み聞かせて楽しんだ後は、美味しい飲み物とプチスイーツをどうぞ。 場所:大阪府枚方市大垣内町 2-17-5 リザキッチン
うにし小児科絵本の会 3月16日(金) 13時30分～14時30分 要予約:072-841-2579	場所:うにし小児科 小児科の待合室で金澤先生の絵本の読み聞かせがあります。3回参加すると絵本のプレゼントがあります。予約は直接小児科さんへお願いします。ほっこりしましょう。
おやこのひろば『りっぷる』 3月14日(水) 10:30～11:30 しょうとく*まちかどステーション (香里ヶ丘 CORiO 内)	絵本の読み聞かせや季節を感じられる絵本紹介、ふれあい遊びや、身近な素材を使ったおもちゃ作り等... おうちへ持ち帰ってもらって、親子でちょっぴり心豊かな時間を過ごしてもらえるような場所を作ります。今回は『おうちの洗濯ばさみで遊べるライオンさん』を作ります。
すこやか小児科絵本の会 3月23日(金)13時～14時 要予約:072-802-7707	場所:すこやか小児科さだ 小児科の待合室で金澤先生の絵本の読み聞かせがあります。3回参加すると絵本のプレゼントがあります。予約は直接小児科さんへお願いします。ほっこりしましょう。
ケヤキマルシェ 親子広場 3月25日(日)10時30分～14時 参加費:無料 予約不要	CONOBA 香里ヶ丘 ひまわり畑のお勧め絵本を販売しています。のんびり絵本を並べています。お立ち寄りください。
ひねもすスープと絵本の会 3月8日(木)10時～11時 要予約:ひねもすばんのかふえ FB	場所:ひねもすばんのかふえ (鍵屋別館 1F) 身体にやさしくておいしいスープと絵本の世界をじっくり味わって下さい。料金:800円(スープ代込み)
親子を楽しむ ～ふわふわ親子広場～ 3月29日:500円 要予約:直接 T-SITE へ	ひらかた T-SITE で親子広場をひらきます。絵本の読み聞かせや手作り・ふれあい遊びを一緒に楽しみましょう。金澤栄子先生が子育てのコツをお伝えしています。 今月は「王冠」を作ります。 場所:ひらかた T-SITE 5階『まなびのひろば』



小さな絵本 SHOPブックプランター

えほんのお部屋ひまわり畑で絵本の販売をしています。ひまわりママお勧めの絵本を置いてありますのでご覧ください。プレゼントにどんな絵本がいいかなどのご相談にもお答えしています。
ひまわり会員さんは、消費税はいただきません。



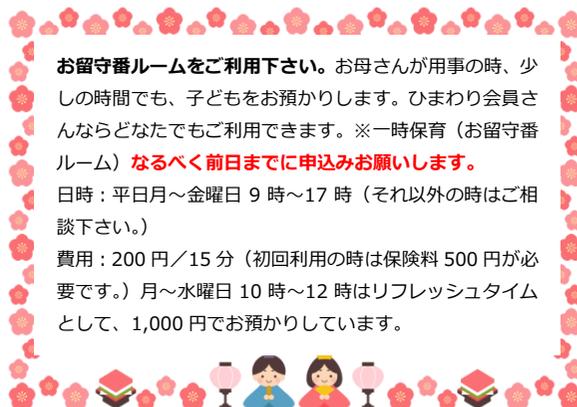
ひまわり畑にママに嬉しい講座が並びました。



0才からの絵本教室 絵本で笑お 3月9日(金) 10時30分～11時45分 料金:800円/1回分 (コーヒー、お菓子代含む) 要予約	3回連続の人気の絵本講座です。 第一回:絵本を楽しみましょう(1月12日) 済 第二回:絵本の力と可能性(2月9日) 済 第三回:絵本を通して伝えたい心・育てたい力(3月9日) 講師はNPO法人「絵本で子育て」センター公認の絵本講師です。コーヒータイムはひまわりママの手作りケーキを用意して、子育てについての座談会の時間もあります。 めったに聴けないお話もありますので、是非ご参加下さい。
★おうちケア 3月15日(木) 13:30～14:30 1500円 要予約:ひまわり畑	『ベビーヨガ』 ゆるヨガ体操で、ママも赤ちゃんも、気持ちよく癒されてください♡ 講師はビジョンヨガの伊東さん
ママのための出張トリートメント <保育付き> 3月23日(金) 10:30～15:00 料金:30分2,000円 60分3,900円	柔道整復師とアロマセラピーアドバイザーの資格を持つ、セラピスト SHIHO が、毎月第4金曜日にひまわり畑の2階のお部屋で出張トリートメントを行います!肩のコリや腰痛など、お辛い所を中心に優しくほぐしていきます。着衣のままのトリートメントなので、お手軽に受けていただけます。保育はひまわり畑へお申し込みください。 (保育は別途30分400円、60分800円)
ひまわり畑で 英語絵本 3月27日(火) 10:30～11:30 料金:500円	要予約 英語大好きなママも、ちょっと苦手なママも大歓迎。簡単に親しみやすい英語絵本を紹介します。 親子と一緒に英語に触れる時間を楽しんで下さい。 参加費:500円

一時保育の利用が増えています(*^▽^*)

ご予約お早めに。



お留守番ルームをご利用下さい。お母さんが用事の時、少しの時間でも、子どもをお預かりします。ひまわり会員さんならどなたでもご利用できます。※一時保育(お留守番ルーム)なるべく前日までに申込みお願いします。
日時:平日月～金曜日 9時～17時(それ以外の時はご相談下さい。)
費用:200円/15分(初回利用の時は保険料500円が必要です。)月～水曜日 10時～12時はリフレッシュタイムとして、1,000円でお預かりしています。

第5回さくらマルシェ今年も開催します



日:4/3 火曜日
時間:10時～14時
場所:サプリ村野
詳細はパンフレットをご覧ください。