

伊豆市を楽しむファミリーのための子育てマガジン

familyizu

ふあみりいず

2019 | Spring

vol.06



familyizu 写真講座にて参加者が撮影した写真です

パパ・ママになると一層気になる**食べる**ということ。
 栄養バランスは？安全性は？家族の楽しい食事や学校や園の給食は？
 そこで今回は『**食**』をテーマにお届けします！



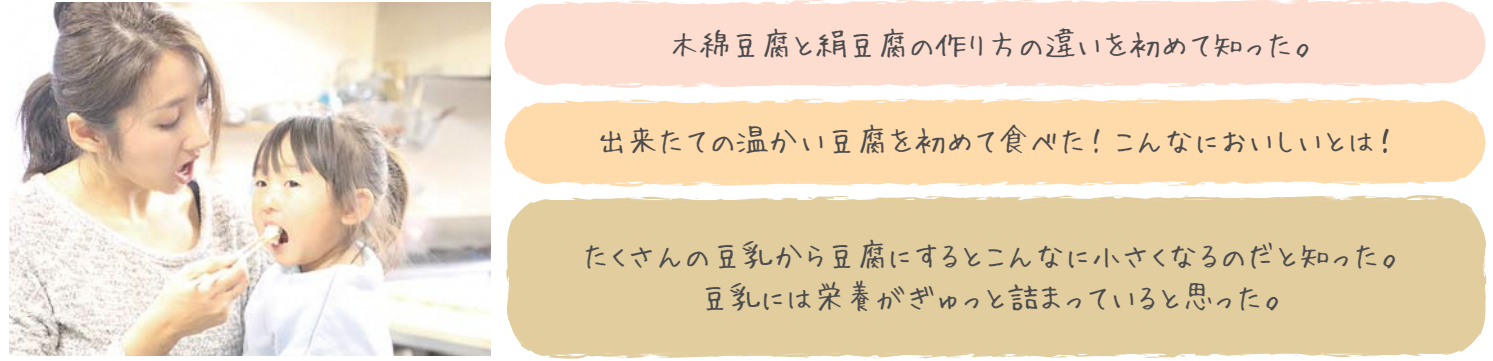
大見とうふ作り体験
 in 季多楽



季多楽では伊豆産の大豆で豆腐に適している“ふくゆたか”を使い、にがりには“戸田産”と地元食材にこだわって作られています。また、この豆腐は学校給食でも使われています。



伊豆大見の郷 季多楽
 伊豆市柳瀬252-1 ※修善寺から東海バス20分
 TEL.0558-83-2636 FAX.0558-83-5523
 駐車場あり 営業時間/9:00~16:00 定休日/年末年始
 体験料 大人 1,000円 子ども 500円 ※詳しくはお問い合わせください



中伊豆給食センターを取材してきました!

中伊豆給食センターは、現在修善寺小学校・修善寺南小学校・熊坂小学校・中伊豆小学校・中伊豆中学校の計5校(毎日約1,000食分)の給食をつくっています。今回、忙しい仕事の合間をぬって、栄養士の青嶋さんが案内してくださいました。調理スタッフは20人(全員女性)、そして給食を各小・中学校に届ける配達スタッフが男性4人、そして栄養教諭1人、計25人のスタッフで1,000食分の給食が作られています。

とてもきれいで、明るい雰囲気の給食センターでした。



給食は学校教育の一環として 目標にそったメニューを提案しています

学校給食では、栄養を摂取するだけでなく、健康保持増進や健全な食生活を図ることも目的としています。食塩・脂質が多く、鉄分が不足気味な現代の食生活を考慮し、調理方法や食材などを工夫したメニューを提供しています。

また、伊豆市産の米や大豆など地元で収穫された食材も多く取り入れています。

さらに、揚げ物やドレッシングもなるべく手作りされていて、愛情もたっぷりです!

栄養や食事のマナーを学びながら、おいしい給食を食べることが、学校生活の楽しみの一つとなるよう、様々な工夫がされています。



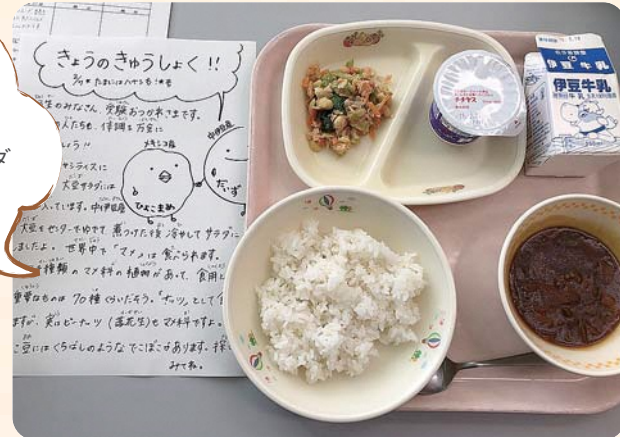
栄養教諭/青嶋さん

昨年4月から中伊豆給食センターに勤務。毎月1回ずつ各小中学校へ自ら訪問し、食育について話をしたり、児童生徒たちから直接意見をきいているそう。

調理場に入る前には手洗いを徹底。とても清潔に保たれた調理室。

今日の献立

- *ひよこ豆入り ハヤシライス
- *中伊豆産大豆のサラダ
- *ごはん *牛乳
- *ヨーグルト



栄養士さんからの献立説明は、かわいいイラスト入り。

まずは野菜の下処理

シンク台が3台つながっているレーンが3レーンあり、3度洗いが徹底されています

一番手前のレーンは果物(生食用)専用レーン



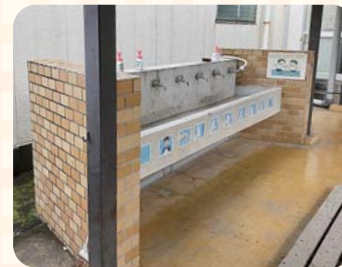
実際の給食の様子も取材してきました!

今回おじゃましたのは…

修善寺東小学校



修善寺東小学校は、ランチルームがあり、全校児童と職員全員で給食をいただきます。とても和やかな雰囲気でした。



手洗い場



みんなで協力して配膳します



みんなそろって「いただきます」



洗った野菜たちは、それぞれの献立に合わせてカットして

中伊豆の大豆をつかったサラダ

サラダ用には野菜はすべて90℃以上に加熱し、10℃以下に真空冷却!



《サラダ・和え物室》



ドレッシングも手づくり

調理室では大釜3台がフル運転



《調理室》

ひよこ豆入り ハヤシライスに

何度も中心温度を測定記録



子どもたちに安心して給食を食べてもらえるよう衛生管理が徹底されていました。

中伊豆給食センター 人気メニュー

- 唐揚げ
- チャーハン
- カレー

3学期には卒業生が選んだリクエストメニューが提供されます。

- チキン南蛮
- キムチたくあんを混ぜたキムタクご飯
- 千切り白菜スープ
- 焼きプリンタ르트



各小中学校 クラスごとに計量



ごはんも中伊豆給食センターで炊かれています。



計量が終わると配送車へ



11時頃 各小中学校へ配送!!



使い終わった調理器具を洗浄



1・2学期は縦割りで、3学期はクラスごとに食べています



先生との会話も自然とはずみず



おかわりする子どもたちが大勢いて、食缶もピカピカ

五感にひびく
子育て

5つの味を再発見!

～味覚の授業～



日々の食事の中で、子どもに"味覚"について
どんな風に伝えたいのだろうか?

身体が喜ぶ食事って? 身体のコンドিশョンで
味の感じ方が違うのって?

5つの味覚を知る体験型講座『味覚の授業』と
安心安全で味覚を豊かに感じるランチ。

「味」や「食」について気になるママたちが集
まりました。

さあ 5つの味って どんな味?



5つの味覚をひとつひとつ丁寧に味わい比べる



- 甘味…砂糖・穀物
- 塩味…塩・しょうゆ・味噌
- 酸味…酢・レモン・梅干し
- 苦味…コーヒー・ゴーヤ
フキノトウ
- 旨味…昆布だし・椎茸だし
煮干しだし



五味を意識したお弁当で実際のメニューとして感じてみる

講師紹介 tuttycafe
土屋 日呂実さん

料理は愛

2008年より伊豆
市牧之郷の古民
家でcafeを営む。
目の前に広がる
畑で野菜や果樹
を育て、その日に収穫した野菜
でメニューを決めている。野菜
などの命をいただき、私たちの
身体がつくられていることに意
識を向け素材本来がもっている
味を引き出すように調理し
ている。



子ども・家族・そして自分のために
真剣な表情のママたち

各自で
味付けをして
みました!



子育てと食事

ママたちは普段こんなことを感じているよ

- ☹️ お菓子やジュースが好きで…
- ☹️ 味の濃いものや塩分を欲しがるとは…
- ☹️ ジャンクフードにはまったらイヤだな…
- ☹️ 好き嫌い・偏食が多くて困っています…
- ☹️ 家庭内の味覚満足度ギャップが悩ましい…
- ☹️ まわりの友だち関係の中での「食」とのつきあい方って?



"コレ"という答えのないものの方が多く、みんなそれぞれ
「これでいいのかな?」「この先はどうだろう?」と食に対する不安があることに共感しました。
手遅れとは思わず、それぞれの家庭での食事を考えるきっかけとなりました。

味覚の授業を体験して

- 😊 足し算じゃなく引き算を心がけます!
- 😊 母乳と出汁が同じ旨味成分なんて!
- 😊 苦味を旨味や甘味に変えるひと手間を!
- 😊 甘酒・しょうゆ・こうじ・塩こうじなど 翹上手に!
- 😊 砂糖を減らす! 調味料を減らす! ⇒素材の味を
もっと感じられるように!
- 😊 素材のテイスティングで五味ひとつずつわかりや
すい提案でした! ぜひ子どもにも体験してほしい
授業です!



現在、味覚障害の子どもが増えている原因は、味の濃いものや人工甘味料を摂り
すぎているといわれています。

味覚を感じる「味蕾(みらい)」が発達段階に
ある小学生に5つの味覚を感じ、味わい食材や調
味料などへの興味を引き出す食の一週間「味覚
の授業」プロジェクトは、フランスから始まり、
日本でも年々広がっている取り組みです。講師
はシェフやパティシエ・食の生産者が担当します。
伊豆市では修善寺南小学校の4年生を対象に
今年度実施されます。今後広がっていくとい
いですね。

土屋さんから一言

"おいしい"顔をしている家族を思い浮かべて、
レシピだけに頼らず素材の味を信じることや自
分の感覚を信じて料理を楽しんで♪

tuttycafe

伊豆市牧之郷787 TEL.0558-72-8783
<http://tuttycafe.jimdofree.com>



市内のジビエ料理を
まとめたパンフレットが
あります!



イズシカ
トレイン



イズシカトレインは、イズシカファンクラブと伊豆箱根鉄道がタッグを組んで、三島-修善寺を往復しながら、伊豆特産のイズシカや猪、あまご、天城軍鶏などを味わいながら、伊豆の地酒が飲み放題の日本酒電車。年に2回だけ春に走るイベント電車です。

問合せ **伊豆箱根鉄道 鉄道部運輸課**
TEL.055-977-1207

猪コロッケ



この形、何だと思いませんか?!
これは猪の赤ちゃん「うりぼう」です!
猪肉をみそ味で煮込んで、玉ねぎやじゃがいもと混ぜ、一つ一つうりぼうの形を作って揚げています。
子どもたちも大好きな味です。

問合せ **マルゼン精肉店**
伊豆市湯ヶ島234
TEL.0558-85-0429

イズシカ丼



オリーブオイルで焼き上げたイズシカと、たっぷりの野菜、伊豆のしいたけがのった、おしゃれな丼ぶり。まん中の人参はシカの角をイメージしており、パリパリでおいしい!! 和風のソースがかかっているので、つけあわせのナッツもまぜてどうぞ。

問合せ **修善寺の洋食屋**
伊豆市修善寺697-1
TEL.0558-72-8971

ソーセージ



天城の猪肉とイズシカを使ったソーセージを販売しています。これからの季節、バーベキューにいかがですか? また猪肉と鹿肉のみそ漬も人気です。ローズやモモ肉はそのままステーキにするのもおすすめです。

問合せ **谷口精肉店**
伊豆市柏久保555-3
TEL.0558-72-0537

なにからできてる？

もんだい①

イラストをヒントに、なにからできているのか、なにができるのか、かんがえて、□にもじをいれてね。

たま まよねーず

ぎゅうにゅう ーず

さかな
か ぼこ

だいず
と ふ
み

てんぐ
ところてん

もんだい②

~ を下にうめてみよう！

1 2 3 4 5 6

もんだい③

うえ した のあいはつかな？

A

B

C

あうちのかたへ

ところてんは天草(てんぐさ)という海草から作られており、伊豆の特産品です。牛乳や大豆は他にもたくさんの食品に加工されますよね。お子さんと考えてみてください。

familyizuお悩み相談室

「病児・病後児保育」ってどんなところ？

病児保育とは？

お子さんの体調が悪く、保育園や小学校を休ませたいけど、仕事を休めなかったり、まわりに預かってくれる人がいないときに、お子さんを預かってくれるところです。

《何歳から使えますか？》

満6か月から10歳まで使えます。

《どんな部屋で過ごしますか？》

アパートの一室を使用しています。

お友達のお家に遊びに来たい☆



おもちゃがたくさんあります。 作業スペースもあります。

《場所はどこですか？》

「うりぼう」の看板が目印です。



伊豆赤十字病院となりの「うさぎ薬局」の北側を入ります。 奥へ進むと「病児保育室うりぼう」の看板があります。 「ベル・メゾン」1Fの中央あたりに看板があります。

利用手順は？

- ①利用前までに申し込み・予約します。
修善寺東こども園
☎0558-72-1404
《病児保育室携帯》
070-1451-8983
病院を受診して「医師からの連絡票」をもらってください。
中島病院、鈴木耳鼻科医院にあります！
- ②当日、伊豆赤十字病院で受付（8時30分～）
伊豆赤十字病院受付に「医師からの連絡票」「伊豆市乳幼児病児保育事業利用申請書」を渡してください。
※未登録の方は同時に登録が必要です。
こちらからダウンロードできます！
- ③「うりぼう」へ行き保育開始
保育時間：8時30分～18時00分
保育士さんが2名います。
看護師さんも見に来てくれます。

病後児保育とは？

元気になってきたけど、まだ保育園や小学校での生活は難しいときに、お子さんを預かってくれるところです。骨折などの外傷性疾患の場合でも使用できます。

《利用できる場所は？》

認定こども園 あゆのさと ●満6か月～小学3年生まで ●8時30分～17時30分 ☎0558-72-1740	あまぎ認定こども園 ●満6か月～未就学児 ●8時30分～17時30分 ☎0558-85-2030	なかいず認定こども園 ●満6か月～未就学児 ●8時30分～17時30分 ☎0558-75-2810
--	--	---

病児・病後児保育について、また料金や利用方法の詳細は伊豆市役所こども課、または各園にお願いします。

家庭教育支援員

家庭教育支援員は、県の研修で家庭教育支援の知識とスキルを学んだ地域の方です。

伊豆市には7名の方が登録されており、家庭での教育・子育てをサポートしてくださっています。



日頃の活動

行政や学校と協力して、園や小学校、中学校の保護者会や子育て支援センターなどの親が集まる場に出向き、子育てについてお話しする会『子育ておしゃべりサロン』を行っています。

初の試み! クッキング×おしゃべりサロン

2月24日(日)、『親子で作ろう 簡単朝ごはんメニューと子育ておしゃべりサロン』が開催されました。

『子育ておしゃべりサロン』は、これまで学校などの単位で行うことが多かったのですが、今回は、修善寺生きいきプラザで行い、市内の様々な小学校に通う親子が参加しました。

調理実習とセットで行うのも初めての試み! 親子で、そして一緒にテーブルになった方との交流を楽しみながら、ハムや野菜など具沢山の『フレンチトースト風サンドイッチ』と、ご飯にじゃこや大葉などを混ぜて焼く『元気焼き』を作りました。

調理で和やかな雰囲気のまま、子どもたちは隣の図書館へ。親は『子育ておしゃべりサロン』をスタート。まずは、『子育ておしゃべりサロン』の3つのルール、①全員が発言する ②他人の意見を肯定する ③秘密を守る ことを説明し、約束しました。



今回のテーマ「早寝早起き朝ごはん」から「朝なかなか子どもが起きない。みんなどうやって起こしてる?」「好きな香りを嗅がせたり、好きな音楽を流したりしている」「〇時には消灯して早く寝るようにした」とお互いの話に驚いたり、関心したりしながら、次から次へ話が弾んでいました。



家庭教育支援員から子育てメッセージ

子育てに大切なこと、それは、「子どもの話を聞いてあげること」です。

子どもって忙しい時に限って寄ってきます。でも「早く!」って言う前に待ってあげてください。それからせかさず、じっくり聞いてあげてください。すると、子どもは、自分のことを見てくれていると感じ、自分の気持ち、感情に向き合うことができます。落ち着いて聞いてあげると、子どもは自分のことを相手に伝えることができます。

そして、子どもの話を聞いてあげるためには、周りの大人がストレスを溜め込まないことです。

そのためには、話を聞いてもらえる「おしゃべりサロン」をぜひ、体験してみてください。

～「聞いてあげる」の第一歩は、「聞いてもらう」ことから～

★問合せ★ 伊豆市社会教育課 TEL.0558-83-5476

静岡県家庭教育支援情報サイト『つながるネット』もぜひご覧ください。



第3回 MAMAFES in IZU レポート

キラリ★がいっぱい!



3月9日(土)、天城湯ヶ島コミュニティーセンターにて、『第3回MAMAFES in IZU』が開催されました。このイベントは、こども課が募集している、市内で子育て中の母親『子育てママスタッフ』の有志が主催。市内や近隣で活動している方が力を合わせ、子育て中の方が楽しめる場を作り上げました。



キラリ★



キラリ★

芝生あそび

湯ヶ島地区地域づくり協議会の皆さんが、ビリッカー、ストラックアウト、輪投げを用意。芝生で思いっきり遊べました。

みんなでフリマ!

募集により集まったママたちが共同で行うフリーマーケット。子ども服やおもちゃ、ハンドメイドの品を販売し、賑わいました。

伊豆総合高校生もスタッフとして参加!



上の家

井上ふるさと会の皆さんが、子どもたちが文学に親しむ機会を作ってくれました。

キラリ★



楽しい美味しいブースを出展してくれた方々

キラリ★

Familyizuも参加!!



修善寺にスタジオを構えるプロカメラマン武智一雄さんによる、『実践型写真講座～familyizuの表紙を狙え～』を行いました。スマホでも子どもを上手に撮影するコツを学び、いざ屋外へ! 今号の表紙は、この講座の参加者が撮影したものです。



月ヶ瀬学区地域づくり協議会の方が、会場前の交通整理をし、来場者の皆さんの安全を見守ってくれました。

春から夏までの

イベント情報



修善寺 春季弘法忌 湯汲み式

4/21(日) 13:30~

修善寺温泉発祥の独鈷の湯を発見した弘法大師と温泉への感謝祭。湯汲み娘や地元の子どもたちなど約250人が温泉街をパレードします。露店も出て賑わいます。



■ 場所 / 修善寺・独鈷の湯
■ 申込み / 伊豆市観光協会修善寺支部
■ 問合せ / TEL.0558-72-2501

中伊豆 丸太でベンチ・イスを作ろう

5/19(日) 10:00~15:00

ヒノキの丸太をチェーンソーで切って作ります。作ったものは持ち帰れるよ！
※小学生以下のお子さんは保護者と一緒にご参加ください。



■ 場所 / 萬城の滝キャンプ場
■ 申込み / 森林づくり伊豆の会
■ 問合せ / TEL.090-7613-5055

修善寺 サイクルフェスティバル ツアーオブジャパン伊豆ステージ

5/25(土)

日本最高峰の国際自転車ロードレース。目前を走り抜けるスピードは圧巻です。おいしいものや子ども向けの体験教室も行われます。



■ 場所 / 日本サイクルスポーツセンター
■ 申込み / 伊豆市東京オリンピック・パラリンピック推進課
■ 問合せ / TEL.0558-74-2020

修善寺 天城 ほたるを見に行こう

ほたるの夕べ 5/25(土)~6/9(日)

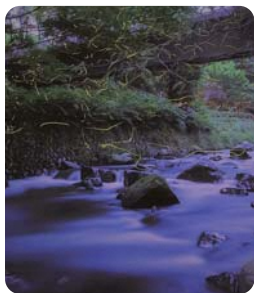
■ 場所 / 修善寺温泉街 赤蛙公園

■ 申込み / 伊豆市観光協会修善寺支部
■ 問合せ / TEL.0558-72-2501

天城ほたる祭り 6/1(日)~6/16(日)

■ 場所 / 天城湯ヶ島 出会い橋

■ 申込み / 伊豆市観光協会天城支部
■ 問合せ / TEL.0558-85-1056



土肥 トビウオすくい体験

6/1(土)~6/30(日)

毎日20:00~

船に乗って、夜の海へ！大きな網でトビウオをすくおう！遠くでビューンと飛ぶトビウオも見られるよ！（最少催行人数10人）



■ 場所 / 土肥屋形棧橋から出港
■ 申込み / 土肥温泉旅館協同組合
■ 問合せ / TEL.0120-128-223

伊豆市を楽しむファミリーのための子育てマガジン

FM 15.8 MHz 74.1 MHz 伊豆市ラジオステーション

familyizu

ふあみりいず

ママ達が伊豆市の魅力をラジオでも発信しています!!

毎週火曜日 放送中

13:30~13:45

本 BOOK familyizuのテーマに沿った本を図書館司書さんにご紹介いただくコーナーです。食べ物に関する楽しい絵本を選んでいただきました!



親子で楽しく読んでください。

中伊豆図書館司書 伊郷美恵さん



うんぴ・うんによ・うんち・うんこ

ほろ出版 村上八千世(文) せべまさゆき(絵)

食べたものは最後にうんちとして出てきます。今日のうんちはどんなうんちかな?かたちの違いやにおいの違い。流してしまう前にちょっと観察を。うんちしたくなったら、がまんしないでトイレに行きましょう。

修善寺・中伊豆・天城図書館所蔵

ごはんごはん

視覚デザイン研究所 視覚デザイン研究所(さく)

どのページも「きょうのごはんは〇〇ごはん」で始まります。食卓には、おかずと汁物と箸かスプーン。しかけをめくると絵が大きくなり、とてもおもしろい。 「いただきます」と食べる真似をしても楽しいでしょう。

中伊豆図書館所蔵

いのちのたべもの

おもすび舎 中川ひろたか(文) 加藤休ミ(絵)

スーパーで買ったよせなべの材料。野菜も肉も貝も豆腐も、もとはいのちだったもの。それらをいただいて人の体はできています。食べることの大切さを話さきっかけとして役立つ1冊。

修善寺図書館所蔵

読者の皆さんからの投稿・交流コーナー

皆さんからお寄せいただいた情報をご紹介します。投稿ありがとうございました!

子どもの歯みがき



familyizuでちょっとだけ聞いちゃいます

食事と関係している歯のこと。歯が生え始めたらずどうするの?どんな歯ブラシを使う?なかなか歯磨きをさせてくれない。今回はそんな歯に関することを、取り上げてみました。

歯が生え始めたら考える、歯磨きの事!!

初めての歯磨きどんな風に、どんなものを使ってる??



じょうずな仕上げみがきのポイント



- 歯がためや、先がゴムの喉突き防止歯ブラシを購入。遊び感覚でできる。
- 自分で磨かせた後も、必ず大人が仕上げ磨きを行うようにする。

- ★楽しい!! と感じる雰囲気をつくろう★
- ★磨いたあとはいっぱいほめよう★
- ★決まった時間に繰り返して習慣にしよう★

歯科衛生士さんに聞きました

歯の事で気になるのが、子どもの虫歯。虫歯にならないように、予防策はどんなことがあるのか。

ダラダラ食いをしない!!
小さな子は唾液で食べたものを洗い流す効果もあるが、ダラダラ食いをするとそれができなくなってしまう。

仕上げ磨きは必ず行う!!
子ども一人では磨けているようで、細かい部分が磨けていない。小学生になったら大丈夫と思っていても、要注意。年齢が大きくなり、仕上げをさせてくれなかったら、定期的に歯科医院の検査をお勧めします。



3歳まで虫歯ゼロだと広報に載るよ!!



ゆるっと1ヶ月-子育て

~見えない調味料で 家庭の味に~

「食」で得られること → 生きるためのエネルギーと 肉(心)と体(心と体)をつくること。

- あなたは どのエネルギーの肉体でいたいですか?
- ・心配や不安で重い肉体?
 - ・イライラしていつも忙しく落ちつかない肉体?
 - ・無気力・無感心で「どうでもいいや。」って肉体?
- 上記の状態の時があっても、ずっとその状態は... それより、生きるエネルギーと輝きあふれた瑞々しい肉体でいたい。

ならば、どんな食材・素材を選ぶのか?
どんな生産者がどんな思いで作ったものを選ぶのか?
そして、どんな状態で調理したものをいただくのか?

地域を元気にしたいのなら、地域で作られたものをいただく。

地球を元気にしたいのなら、地球環境によいものを選んでいただく。

自分や家族・食べる人を元気にしたいのなら、元気の姿や笑顔イメージをイメージしてポイントに調理する。

「食」って そうなりたい未来への 先行投資ですね!



子育て日記 vol.6

ときえ
息子:ゆうせい



1歳を過ぎてしっかり歩くようになり、ますますわんぱくになってきました。先日、出先で上の子がどうしてもラーメンが食べたいというので、無謀にも母1人、子連れでラーメン屋へ。案の定、いたずら盛りのゆうせいはどんぶりのスープにおもちゃを入れたがり、ラー油の瓶を舐めたがり、爪楊枝をばらまきたがり、やめさせようとすればひっくり返って泣く。とてもゆっくり食べられる状態ではなかったので、暴れる我が子を小脇にかかえて早々に

店を出ました。まだ子どもと外食は無理か…。夫のささやかな夢は、成人した息子とお酒を呑む事らしい。私の小さな願望は、のびてないラーメンを食べる事。いつもは子どもに取り分けてフーフーやってるうちにのびてるし、味わってる暇はないので。食事作りを含め「子どもに食べさせる」という事は大仕事。だからこそ子どもの成長を感じられる瞬間もまた、食べ物を前にした時なのかもしれない。

編集後記

～春～

出会い、別れ、旅立ち。様々なことがある中で、familyizu 6号では素敵な方々との出会いがたくさんありました。中伊豆給食センターの栄養士さん。tuttycafeの土屋さん、季多楽の皆さん。

今回のテーマは「食育」。私自身も2つの講座に参加させて頂き、食について改めて考える良い機会となりました。

大見豆腐づくり体験では、優しい丁寧な指導のもと、美味しい豆腐を

作ることができました。自分で作った豆腐がとても美味しく、お箸が進む、すすむ!! 参加した子どもたちも楽しそうでした。ぜひ訪れてみてください。

tuttycafeでは、5つの味覚の味わい比べを行ったり、お弁当を頂いたりしました。味の濃いものや人工甘味料を摂りすぎると、味覚障害が起こりやすいことも学びました。今は料理を作る時に便利な物も多いです。忙しい毎日の中でつい頼ってしまいがちでしたが、素材そのものの味や、「甘い」「辛い」「しょっぱい」など五味を子どもたちに感じさせられるようなご飯作りを心掛

けたいと思いました。

食の安心・安全が言われている世の中です。子どもたちにも愛情たっぷり、美味しいものを食べさせてあげられたら良いです。また、伊豆市にはたくさんの美味しい食材があります。実際に子どもが食べ物を口にするようになってから、農の駅など生産者さんが分かる食材を買うことも増えました。私自身まだまだ知らない伊豆市の食材も見つけながら、楽しい「食」の時間をつくっていきたいと感じました。

ゆう

※P10の答え「①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿」

次号予告
《テーマ》
アドベンチャー

2019年7月
発行予定

皆さんからの情報お待ちしています!!

- おでかけスポット
- 子育てのつぶやき
- おすすめグルメ
- 子どものお絵かき
- 子どもの名(迷?)言集
- その他なんでもOK!!

情報提供はこちらまで
Mail: familyizumama@gmail.com

facebookやっています

サポーター募集!!

familyizuを応援してくれるサポーターを募集しています!!
カメラ好き! ロケに参加したい! などなど…詳しくは伊豆市ことども課まで。