

今日凌瀨

中国語

今日凌瀨作成委員会

凌瀨市多言語情報資料

とうでいさくせいいいんかい
あやせトウデイ作成委員会
あやせしたげんごじょうほうしりょう
凌瀨市多言語情報資料

10

あやせ トウデイ

『親子で・家族で遊びに来ませんか』『子育てに悩んだら・困ったら』
あやせしこそだ しえん
凌瀨市子育て支援センター

『父母带着孩子，全家一起来玩吧』『如果有育儿的烦恼和困难的话』
凌瀨市育儿支援中心

☆ 子育て支援センターは、家庭で乳幼児の育児をしている保護者の
方とお子さんが、遊びや会話を楽しみながら安心して過ごせる場所
です。同年代の子どもを持つ保護者同士、友だち作りのチャンス
の場でもあります。気軽に遊びに来てください。

☆ 育儿支援中心，是为在家中带孩子的大人和孩子们提供的，能一边尽
情游玩一边相互交谈的安心之处。也是拥有同龄的孩子的监护者们结
交朋友的好地方。请轻松愉快地来游玩吧。

同时该中心还是为如象：「孩子不喝牛奶・・・」「对育儿有一些不
安・・・」等等无论怎样的事都能提供咨询的机构。

また、「子どもがミルクを飲まなくて・・・」「子育てにちょっと
不安が・・・」など、どんなことでも相談できる施設です。

◎相談
子育て等に関する不安や悩みなど、何でも受けしま
す。(日本語での対応になります。)
月～金曜日 9:00～16:30 土曜日 9:00～11:30
●電話・FAX・来所どれでも可。

◎咨询
有关育儿等的不安和烦恼等，都可咨询。(对应语言为日语。)
星期一～星期五 9:00～16:30 星期六 9:00～11:30
●电话、FAX、来访均可

問い合わせ先 凌瀨市子育て支援センター
住所 凌瀨市上土棚南 1-4-17 (市立凌南保育園2階)
電話 0467-79-6925 FAX 0467-79-6936
(日本語での対応になります。)

咨询处：凌瀨市育儿支援中心
地址：凌瀨市上土棚南 1-4-17 (市立凌南保育園2楼)
电话：0467-79-6925 FAX：0467-79-6936
(对应语言为日语)

◎子育てサロン
保護者同士の情報交換、親子でリラックスして過ごせ
る場所です。曜日によって体操や、手遊び、うた、お話等
が楽しめます。月～金曜日 9:30～12:00、13:00～16:00
(12:00～13:00まではお昼休みですので利用できません。)
●水分補給用のお茶等をお持ちください。(ミルク用の
お湯はあります。)

◎育儿沙龙
是监护者们交换信息，父母和孩子们轻松地玩耍的地方。
根据星期日的不同开展体操，手工，唱歌，交谈等各种游玩
活动。星期一～星期五 9:30～12:00，13:00～16:00
(12:00～13:00是午休时间，不能利用。)
●请自带茶水等。(备有冲制牛奶用的开水。)

《移動サロン》
次の施設へは子育て支援センターのスタッフが出張してサロンを開設します。
親子で、手作りおもちゃや玩具で遊び、ゆっくり過ごしたあと、スタッフと一緒に
体操・手遊び・うた・絵本などの読み聞かせを楽しみましょう。
☆凌北福祉会館 (住所 凌瀨市寺尾中 1-3-22)・・・毎月第1・3火曜日
☆北の台地区センター (住所 凌瀨市蓼川 2-1-12)・・・毎月第2・4月曜日
☆早園地区センター (住所 凌瀨市早川 2934)・・・毎月第2木曜日
※ それぞれ午前10時から11時30分まで
※ 変更・お休みがありますので、確認のうえご参加ください。(上記の電話番号へ)

《移動沙龙》
以下机构是育儿支援中心的工作人员们流动开设的沙龙。请父母和子女们享受在慢慢
地玩耍手制玩具后，与工作人员一起做体操、做手工、唱歌、读小人书等的乐趣吧。
☆凌北福利会馆(地址 凌瀨市寺尾中1-3-22)・・・毎月第1・3星期二
☆北的台地区中心(地址 凌瀨市蓼川2-1-12)・・・毎月第2・4星期一
☆早园地区中心(地址 凌瀨市早川2934)・・・毎月第2星期四
※ 各处时间均为：上午10点到11点30分
※ 因为有临时变更和休息的时候，请确认后再参加。(请拨打上述的电话号码)

◎子育て支援センターを利用するときの約束
・利用できる人：生後3ヶ月から保育園・幼稚園・小学校に
行っていない子とその保護者。
・料金は無料。予約の必要もありません。
・飲食はできません。衛生上、持ち込みもできません。
(水分補給用のお茶等はお持ちください。)

◎利用育儿支援中心的规则
・能利用的人：生后3个月，没上保育園、幼儿园、小学校的孩子及其
监护人。
・费用是免费的，不必预约。
・不能饮食。为了保证支援中心的清洁，不能带入食物。
(水分补给用的茶水等请自带)

とくしゅう
あやせ とくさんひん
綾瀬の特産品 **ブロッコリー特集**

綾瀬の特産 **西兰花特集**



◎ブロッコリーについて
キャベツや白菜の仲間であブラナ科の野菜です。原産地は地中海東部地域で、つぼみの集まりと茎を食べます。

◎選び方
固く締まっていて、すき間の無いものが新鮮です。鮮度が落ちるのが早いので、できるだけ早く食べましょう。時間がたつと花を咲かそうとしてつぼみが成長し、味が変わってしまいます。

保存は、水洗いせずラップやビニール袋で包み、冷蔵庫に立てて保存します。

◎調理方法
なまでも食べられますが、ゆでた方が甘みが増しておいしいです。ゆでる時は塩を加えてできるだけ短時間でゆで、ゆで上がったらざる等にあげて、うちわ等であおいでさませましょう。水で冷やすと水っぽくなってしまいます。

◎关于西兰花
西兰花是白菜和大白菜的近亲，属于油菜科的蔬菜。原产地在地中海东部地区，花蕾和茎可食用。

◎挑选方法
花蕾紧密，没有间歇的是新鲜的。因为新鲜度很容易降低，请尽量在短时间内食用。时间久了花蕾长出，味道就会变差的。保存时不要水洗，用保鲜膜或者塑料袋，立放在冰箱的冷藏库里保存。

◎烹调方法
生的也能吃，不过，煮后甜味增加会更好吃。煮的时候加上盐，时间尽可能短，煮好后倒到筐子里，用扇子煽冷却。用水冷却的话会造成水分过多不好吃。

◎こんな効果があります
ビタミンCを多く含んでいて、4~5房を食べると成人女性の1日の必要量を摂ることができます。

また、カロテンも豊富で、体の中でビタミンAに変化し、皮膚や粘膜を保護しますので、風邪等の引きやすい時期には最適です。



西兰花有如下的效果。
含有丰富的维生素C，吃4~5房的话，就能满足成人女性1日的必要摄取量。

同时，胡萝卜素也很丰富，它可以在身体中转化为维生素A，起保护皮肤和粘膜的作用，最适合在易感冒的时期食用。

◎料理の例 《ブロッコリーライス》
●材料(4人分)
ブロッコリー…1株(小)、米…2合、玉ねぎ…1/2個、にんにく…1かけ、コンソメ…1個、水…1カップ、黒こしょう、粉チーズ、オリーブオイル…各適量

●作り方
ブロッコリーは茎をみじん切りにし、つぼみの部分を細かくほぐします。玉ねぎ、にんにくはみじん切りにします。フライパンにオリーブオイルを引き、玉ねぎとにんにくを炒めます。透き通ってきたら、米、ブロッコリーを入れてよく炒めます。

鍋に炒めたものを全て入れ、水とコンソメでチキンブイオンを作ります。塩小さじ 1/2 を入れて軽く混ぜ、蓋をして強火で5分、とろ火で12~15分炊いて、10分間蒸らします。

ご飯が炊き上がったら、粉チーズと黒こしょうをたっぷりかけて出来上がりです。

◎烹调例 《西兰花饭》
●材料(4人份)
西兰花 1株(小)、大米 2合、洋葱 1/2个、大蒜 1瓣、鸡汤料 1块、水 1茶杯、黑胡椒、奶酪粉、橄榄油各适量。

●做法
将西兰花的茎切碎，细小地分开花蕾的部分。洋葱，大蒜切碎，在平底煎锅中放上少量橄榄油，翻炒洋葱和大蒜，炒透后，放入大米和西兰花拌炒。

将全部炒过的东西放入饭锅，加入用鸡汤料和水制作的鸡汤。放入小匙1/2的盐轻轻地搅拌，然后，盖上锅盖用大火煮5分钟，再用小火煮12~15分钟，最后焖10分钟。

饭烧好后，撒上适量的奶酪粉和黑胡椒就成了。

きょうしつ ことばの教室 [语言教室]		にほんご 日本語		ちゅうごくご 中国語	
にほん もじ 日本文字	にほんご はつおん 日本語の発音	ちゅうごくご もじ 中国語文字	にほんご はつおん 日本語の発音	にほん もじ 日本文字	にほんご はつおん 日本語の発音
たいへん 大変おいしいです。	Taihen oishii desu.	非常好吃	fueituanhaotu	たいへん 大変おいしいです。	Taihen oishii desu.
おかわりをください。	Okawario kudasai.	请再来一碗	chinzairaiwan	おかわりをください。	Okawario kudasai.

「今日綾瀬」是为了帮助创造一种使外国籍居民作为本地的一员，能舒适方便地生活的环境，而由各位自愿者作成的信息资料。

この情報紙は、外国籍住民の方が、地域の一員として暮らしやすい環境をつくるための情報資料として、ボランティアの方々が年4回作成しています。