

あやせ トウデイ

あやせしたげんごじょうほうしりょう
綾瀬市多言語情報資料

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

おやこ かぞく あそ き こそだ なや こま
『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
綾瀬市子育て支援センター

Do you have any concerns about or problems with raising children?
Why don't you come with your child and family?
Ayase City Child - Rearing Support Center

☆ 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。
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。

☆Child-Rearing Support Center is a place for parents who are raising
infants or toddlers at home, to have a relaxing time with their children,
enjoying playing with them or talking to other parents. It is also a place
which gives parents a chance to make friends with other parents who have
children of the same age group.
If you are concerned or uncertain about child-rearing, for example, if you
worry that your child does not drink much milk, consult the support
center. You can consult them on anything.

◎相談
子育て等に関する不安や悩みなど、何でもお受けしま
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。

◎ Consultation
Ayase City Child-Rearing Consultation Center
provides consultation on anything relating to
child-rearing. (Consultation in Japanese only)
Hours: Mon. ~ Fri. 9:00~16:30 Sat. 9:00~11:30
●You can call, fax, or come to the center in person.

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

For inquiries, contact Ayase City Child-Rearing Support Center
Address: 1-4-17, Kamitsuchidanaminami
Ayase (2F of Ryonan Community Daycare Center)
TEL: 0467-79-6925 FAX:0467-79-6936
(Japanese speaking staff only)

◎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。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。)

◎ Child-Rearing Salon
It is a place where parents exchange information and
have a relaxing time with their children. Different
activities such as exercises, finger plays, songs, story
time and etc. are offered on each day of the week.
Mon. ~ Fri. 9:30~12:00, 13:00~16:00
(Salon is closed from 12:00 to 13:00 for lunch break.)
●Please bring your drinks such as tea to take water.
(Hot water for making milk is available.)

《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。
☆綾北福祉会館 (住所 綾瀬市寺尾中1-3-22)・・・毎月第1・3火曜日
☆北の台地区センター (住所 綾瀬市蓼川2-1-12)・・・毎月第2・4月曜日
☆早園地区センター (住所 綾瀬市早川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)

《Mobile Salon》
The staff of Child-Rearing Support Center goes to the following centers to open
Salon. You and your child can play with hand-made toys, have a relaxing time,
and enjoy exercises, finger plays, songs, story time with the staff.
☆Ryohoku Hukushi Kaikan (1-3-22, Teraonaka, Ayase) 1st & 3rd Tuesday
☆hKitanodaichiku Center (2-1-12, Tadekawa, Ayase) 2nd & 4th Monday
☆Soenchiku Center (2934 Hayakawa, Ayase) 2nd Thursday
※ Time : 10:00 ~ 11:30 ※Call the center for information on any schedule
changes and the days the center closes before coming to Salon.

◎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。)

◎ Rules for using the support center
◎ Who can use the support center? : Parents and children who are
older than 3-months and not attending a daycare center,
kindergarten or elementary school.
◎ Free of charge
◎ No eating in the center. You must not bring food for hygiene
reasons. (You may bring drinks such as tea to take water.)

あやせ とくさんひん
綾瀬の特産品

とくしゅう ブロッコリー特集

Feature on

Ayase Specialty Broccoli

◎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。



◎ About Broccoli

Broccoli is a vegetable which belongs to canola family. It is in the same group as cabbage and Chinese nappa. Its place of origin is the region east of Mediterranean Sea. We eat clusters of buds and stems.

◎ How to select good broccoli

Firm and thick one is fresh. Eat as soon as possible after you buy one because it gets old quickly. Buds grow trying to bloom, which changes the taste as time passes. When you store broccoli, do not rinse. Wrap it with plastic wrap, or put it in a plastic bag, and keep it in the fridge.

◎ How to cook

You can eat it raw, but it gets sweeter when boiled. When you boil it, add some salt in the water and boil for a short time. When it is done, use a colander to drain water and a fan to cool it, If you pour cold water to cool it, it gets watery.

◎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。



◎ Benefits of Broccoli

Broccoli is rich in vitamin C. If you eat 4 to 5 clusters, you can take an adult woman's necessary amount of vitamin C for a day. Also, it is rich in carotene, which turns into vitamin A in our body and protects the skin and membranes. So broccoli is a very good vegetable to eat during the season of a cold.

◎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ヨンを作ります。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。

◎ Recipe Example 《 Broccoli Rice 》

● Ingredients (for 4 people)

Broccoli (1 small bunch), Rice (2 cups), Onion (half), Garlic (1 clove)
Consume cube (1), Water (1/2 cup),
Black pepper, Grated Parmesan Cheese, Olive oil (appropriate amount)

● How to cook

- ①Chop up stem and separate clusters of buds into small pieces. Chop up onion and garlic.
- ②Put olive oil in a pan, and sauté onion and garlic well until onion become transparent.
- ③Add rice and broccoli, and sauté well.
- ④Put all the sautéed ingredients in a pot. Add water and consume cube. Add 1/2 teaspoon salt, stir lightly and cover. Cook over high heat for 5 minutes. Reduce to low heat and cook for 12 to 15. Then let it sit for 10minutes.
- ⑤When rice is done, sprinkle grated Parmesan cheese and black pepper generously and eat.

ことばの教室 [Word Lesson] 日本語 : Japanese

⇔ 英語 : English

日本語の文字 : Japanese sentence	日本語の発音 : Japanese Pronunciation	英語の文字 : English sentence	英語の発音 : English Pronunciation
大変おいしいです。	Taihen oishii desu.	This is very delicious.	デイス イズ ヴェリー デリシャス
おかわりをください。	Okawario kudasai.	May I have seconds?	メイ アイ ハヴ セカズ

This information newsletter is made by volunteers four times a year as an information resource to create an environment where foreign residents of Ayase City can live as an active participant of the community.

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。