

# 아아세 투데이

아아세시 다언어정보자료  
아아세투데이작성위원회

# 한글

# 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

# 10

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

『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

『부모와자식,가족이함께놀러오세요』 『육아에근심,걱정이있으면』

## 아아세시 육아지원센터

☆ 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でもあります。気軽に遊びに来てください。

☆ 육아지원센터는 가정에서 젓먹이를 육아하시는 보호자와 어린이가 놀이나 이야기를 즐기면서 안심하게 지낼수있는 장소입니다. 같은나이의 어린이를 갖고 있는 보호자가 서로 친구를 만들수있는 계기의 장소이기도 합니다. 편한마음으로 놀러오십시오. 그리고 「아기가 밀크를 안먹어서」 「육아에 조금 불안이」 등, 어떠한것도 상담할수있는 시설입니다.

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。

### ◎ 상담

육아에관한 불안이나 걱정등 무엇이든 받아드립니다  
(일본어로 대응합니다)  
월～금요일 9:00～16:30 토요일 9:00～11:30  
●전화·FAX·내방 어느쪽도 가능함

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。)

문의처 아아세시 육아지원센터  
주소 아아세시가미스찌다나미나미 1-4-17(시립 료난보육원 2층)  
전화 0467-79-6925 FAX 0467-79-6936  
(일본어로 대응합니다)

### ◎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。)

### ◎ 육아 사랑

보호자 상호간의 정보교환, 부모와 어린이가 편히 지낼수있는 장소입니다. 요일에따라 체조, 손놀이, 노래, 이야기등을 즐길수있습니다. 월～금요일 9:30～12:00, 13:00～16:00 (12:00～13:00까지는 점심시간임으로 이용못합니다)  
●수분보급용 차등을 갖고오세요. (밀크용 온수는 있습니다)

### 《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)

《이동사랑》 ・ 아래시설에는 육아지원센터 담당자가 출장하여 사랑을 개설합니다.  
부모와 어린이가 손으로 만든 장나감으로 놀면서 안락한시간을 보낸후담당자와함께 체조・손놀이・노래・그림책이야기등을 즐깁시다  
☆료후후 복지회관 (주소 아아세시테라오나까 1-3-22)・・・매월제1・3 화요일  
☆기다노다이 지구센터 (주소 아아세시타테가와 2-1-12)・・・매월제2・4 월요일  
☆소엔 지구센터 (주소 아아세시하야가와 2934)・・・매월제2 목요일  
※ 각각 오전 10시부터 11시 30분까지  
※ 변경, 휴일이 있으니 확인하신후 참가바랍니다 (위 전화번호로)

### ◎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。)

### 육아지원센터이용시의 약속

- ・ 이용가능자: 생후 3개월부터 보육원,유치원,소학교에 안다니는 어린이와 그 보호자
- ・ 요금은 무료. 예약은 불필요
- ・ 음식은 불가. 위생상 반입못함
- ・ (수분보급용 차등은 지참하기바랍니다)

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**

아야세 특산품 **브록콜리 특집**

◎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。



◎ 브록콜리에 대해

양배추 종류로 아브라나과에속하는 야채입니다 원산지는 지중해동부지역이며 봉우리와 줄기를 먹습니다.

◎ 골르는 법

단단히 뭉쳐있고 틈 사이가 없는 것이 신선합니다 선도가 떨어지는 시간이 빠르니 가능한 빨리 먹도록 합니다. 시간이 지나면 꽃을 필요로 봉우리가 성장하여 맛이 변합니다 보존은 물로 딱지않고 라프나 비닐봉투로 포장하여 냉장고에 세워서 보존 합니다.

◎ 요리방법

생으로 먹을수 있지만 데우는 것이 단맛이 늘어 맛이있습니다 데울때는 소금을 넣고 짧은시간에 데워, 익었으면 채에 넣고 부채등으로 부쳐 식힙니다. 물로 식히면 수분이 많아 물렁해힙니다.

◎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。



◎ 이런효능이 있습니다

비타민 C 를 많이 포함하고있서, 4~5 알을 먹으면 성인여성 1 일분 필요양을 섭취할수 있습니다 또, 카로텐도 풍부하여 몸속에서 비타민 A 로 변하여 피부나 점막을 보호함으로 감기에 걸리기 쉬운시기에 최적입니다

◎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。

◎ 요리의 예 《브록콜리 라이스》

● 재료(4인분)

브록콜리...1 포기(소), 쌀...1/5 되, 양파...1/2 개, 마늘...1 조각 콩소메...1 개, 물...1 컵, 흑후추, 가루치즈, 올리브오일...각각적당량

● 만드는 방법

브록콜리 줄기를 잘게 잘르고, 봉우리부분을 잘게 풀고, 양파, 마늘은 잘게 썰어, 후라이팬에 올리브오일을 부쳐 양파, 마늘을 볶고, 투명해지면 쌀, 브록콜리 넣고 잘 볶습니다 냄비에 볶은것을 전부 넣고 물과 콩소메로 치킨부용을 만듭니다, 소금 1/2 스푼을 넣고 가볍게 혼합하여 뚜껑을 닫고 센불로 5 분, 약한불로 12~15 분 볶아, 10 분정도 쪄니다 밥이 익어쓰면, 가루치즈와 흑후추를 충분히 뿌리면 완성입니다.

ことばの教室 [회화 교실]

日本語 : 일본어		ハングル : 한글	
日本の文字 : 日本 日	日本語の発音 : 日本어 발음	ハングルの文字 : 한글	日本語の発音 : 日本어 발음
大変おいしいです。	Taihen oishii desu.	대단히 맛있습니다	테탄히 마시쑤니타
おかわりをください。	Okawario kudasai.	한 공기 더 주세요	한콘키 토즈세요

이 정보지는 외국인 주민이 지역의 일원으로서 생활하기 좋은 환경을 제공하기 위한 정보자료로 보ランティア 분들이 연간 4 회 작성하고 있습니다

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。