

### HARU からはじまる... 豊かな食卓～オススメアレンジ～

じゃが煮を鍋にたっぷり作ったらアレンジして翌日はじゃが煮コロケに変身させて楽しむ!



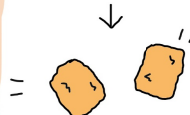
じゃが煮を作る

↑水、しょう油、さとう、みりん、めんつゆ

(肉じゃがのあまりでもOK!)



あらめにつぶす。(マッシャーがなければあわた器でもOK!)



丸めてコロ液(玉子コ、小麦粉120g、水150ml)をつけてパン粉をまぶして揚げる。

コロケ 5~6分  
くらい量です。

- ✿ しっかり味だからお弁当にもあう!
- ✿ パン粉をつけたものを冷凍しておいてもOK!
- ✿ じゃが煮にミックスベジタブルやシーチキンをプラスして作ってもOK!
- ✿ パン粉がめんどうだったらキャーサの皮に包んで揚げてもOK! その中にチーズを入れるのもオススメです。
- ✿ コロ液のお水を牛乳にかえたり、粉チーズをプラスでカルシウム補給♪

いかがですか?一品たっぷり作ればアレンジできるの  
はうれしいですね。是非おためし下さい♡

(CHIKAKO)



### お客様からのご質問

コミュニティオフィス春は誰でも使えるの?

どなたでもお使いいただけます。  
サークル活動、お友達との集まり、  
お仕事の打ち合わせなど、  
お気軽にご連絡ください。

活動内容によってはお使い頂けない  
場合があります。  
詳細はお問い合わせください。

コミュニティオフィス春の  
12月分の予約開始しました!

一般募集する講座・イベントの場合  
→二月前の1日より予約開始。

一般に募集しない集まりの場合  
→二月前の5日より予約開始。

たとえば・・・  
生徒さんを募集して手芸講座を開きたい!  
→10月1日から12月分を予約可能。

サークルの打合せで場所を借りたいわ。  
→10月5日から12月分を予約可能。

### HARU からはじまる... みんなで食事

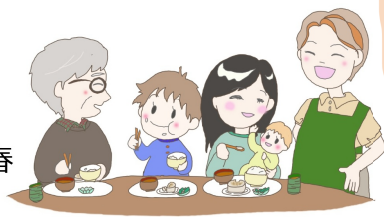
お部屋が予約ができるようになりました。

お部屋 コミュニティオフィス春 ミーティングスペース  
メニュー 定食セット 1,000円 (コーヒー・デザート付き)  
人数 5~10名様。(11名様以上はご相談ください。)

\* 12時までにご来店お願いします。

\* 2日前までにご連絡下さい。

コミュニティ・オフィス&ダイニング春  
電話 045-878-8960



サークルで

ママ友で

打合せで

ご予約お待ちしております。

### 10月のお休み

コミュニティ・オフィス&ダイニング春  
水曜日5、12、19、26日

祝日 10日 臨時 2日

\*オフィスは上記に加え土日休みです。

### 編集後記

先月からカラーでお届けして  
おります「HARUからはじまる...」。  
より多くのおみなさまの目に  
とまりますように。(すえきち)

コミュニティ・オフィス  
&ダイニング春  
電話 045-878-8960  
住所 横浜市旭区若葉台3-4-1  
ショッピングタウンわかば内

# 10がつ コミュニティオフィス春スケジュール

月 火 水 木 金 日

コミュニティオフィス春 ご利用案内 ミーティングスペース ●300円/時間 カウンター一席 ●100円/時間/一席 営業時間 ●10:00-15:00 営業日 ●月・火・木・金 ご予約・お問い合わせ 045-878-8960					キッズミュージカル体験会 2日(日) 10:00~11:30 2才から未就学児 参加費 初回500円 二回目以降700円 講師 夏城らんか 問い合わせ 若葉台子育て母の会 iwakabadai.mama@gmail.com		2 <b>キッズ ミュージカル 体験会</b> 	
3	4	5	6	7	ほっとまま ふらっとサロン		9	
10	ほっとまま ベビマサロン		13	ネイルサロン WKB 21 28		16 ネイルサロンWKB 21日(金)、28日(金) ①10時 ②12時 ③13時30分 料金:ハンド 3300円 フット 4300円 問い合わせ 吉江早也佳 090-1734-2718 y.syk.718@softbank.ne.jp		
17	お茶の 世界をかじる		お茶の世界をかじる 17日(月) 13:30~ 18日(火) 10:30~ 13:30~ 参加費 800円 問い合わせ 小針 090-7735-7856		21 ネイルサロン WKB		16 ネイルサロンWKB 21日(金)、28日(金) ①10時 ②12時 ③13時30分 料金:ハンド 3300円 フット 4300円 問い合わせ 吉江早也佳 090-1734-2718 y.syk.718@softbank.ne.jp	
24	ほっとまま 保育付き講座		26	27	28 ネイルサロン WKB		29 30 	
31								

※水、土、日、祝はオフィスお休みです。



ママの心を元気に  
リフレッシュ!!

## 保育付き 子育て応援講座

# 一人で悩まない子育て講座

～ママの幸せ感が一番大切!!～

日時 2016年10月25日(火) 10:00~11:15

場所 コミュニティ・オフィス&ダイニング春

講師 ほっとままサロン主催 上田よう子  
(子育て支援研究家、ベビーマッサージ講師、玉川大学教育学研究科)

対象者 乳幼児を子育て中の親 **10人**

保育 そらまめで保育あり

内容

- ★ミニ講座 ママのしあわせが子どものしあわせーフィンランドから日本のママは忙しい世界でピカイチ どうして苦しくなるイヤイヤ期
  - ①子どもの心と発達
  - ②ママの気持ち
  - ③乗り切り方
- ★ワークショップ&ティータイム


参加費 お茶付き 500円  
保育は子ども一人につき 300円

お申し込みは講師まで  
Eメールで、  
10月10日(月)まで

連絡先 講師 上田よう子 yokoyoko.sea@gmail.com

主催 ●ほっとままサロン  
 共催 ●若葉台子育てさきあい連絡会、一財) まちづくりセンター、NPO 法人若葉台  
 協力 ●若葉台子育て母の会

## 『10月25日 保育付き子育て応援講座』



子どものため  
子どものため...と唱えている毎日を過ごしていませんか?

あなたの人生の主演はあなたじゃないのです。

自分のためだけの時間を過ごしてみませんか?

かーちゃん  
ちからはいりすぎ...

もっと  
信じて...

申し込み希望の方はメールにて **10月10日(月) 締め切り**

名前、年齢、連絡先、保育希望の有無をご記入頂き  
 ☐ yokoyoko.sea@gmail.com まで。  
 よろしければ「子育ての悩み、聞いてみたいことなど」も  
 ご記入ください。