VOL.71　　2013年2月発行（隔月発行）

新宿HAHAha倶楽部

小さな子どもを育てていると息がつまることもあります。
そして新宿で子育てなんて、と思われることも‥
でも、私たちはHAHAha と楽しく子育てしたい！
新宿のハハ達が目・耳・足で情報を集め発信します。
現在区内の児童館を中心に1,000 部配布中です。

☆メンバー募集中！☆
http://haha8.web.fc2.com/

便利になった！
区民保養所の予約方法

新宿の区民保養所を利用したことはありますか？区民ならとても安く泊まれます。その上、多少高くなりますが、区民以外の人も一緒に泊まれるので、実家の親や他区の友達とも旅行できます。以下では最近つつじ荘を利用した新宿 HAHAha 倶楽部メンバーの宿泊体験記を紹介します。寒い今の季節、やっぱり温泉に入りたくなりますね。ちょっと時間が出来た時、気軽に泊まりに行きましょう！！

つつじ荘　予約＆宿泊体験記

「新宿の区民保養所に行ったんだよ」というと「ああ、あの広報によく載っている所ね。予約はハガキするんでしょ、面倒じゃない？」と言われます。…そうです！何ヶ月も先の予定なんてわからないし、ハガキの予約はとても面倒です。そんなハガキの予約ではなく、うちでよく利用するのが、**空き室予約**と**直前予約**です。これはとても便利なので紹介します。

＜空き室の確認と予約＞

まずは Yahoo などの検索エンジンで「新宿区区民保養施設」と入力し検索すると「つつじ荘」「グリーンヒル八ヶ岳」等の施設のリンクページが検索できます。このページからそれぞれの施設のホームページにすぐにいかれます（また、検索ページに直接「空室状況-新宿区民保養所」と入力して検索すれば空き室状況が直接見られるページが探せます)。

「空室予約」のページでは約 2 ヶ月分の空き室状況が確認できます。そして、行きたい日が空いていたらページの下の方にある日本旅行株式会社　新宿区役所内営業所（03-5273－3881）に電話すれば OK。「予約案内書」を郵送してくれますので、当日はそれを持って施設に行きます。

空き室予約だけでも便利だったのですが、なんと最近**直前予約**もできるようになりました。さすがに当日は無理ですが、翌日、翌々日の空き室状況が各施設の HP に載っています。行きたい日が空いていれば直接施設に電話して予約します。

どうですか？簡単でしょ。直前予約で予約すると、翌日の朝食が和食のみになる、追加料理が頼めないなどのデメリットがありますから、多少割引になるともっと嬉しいですね。

＜その他にも・・＞

交通機関の運賃割引制度などもあります。小田急線の乗車券が約 15%引になり、往路のみ強羅駅からつつじ荘までのタクシー料金が無料になります。詳細は予約確定時に送られてくる予約確認書をご覧ください。

それに、期間が決まっていますが、「グループ割」といって、区民も区民以外の方も 1 泊 5000 円で泊まれるサービスや宿泊日を挟んで前後 3 日にお誕生日がある方にはプレゼントもあるようです。詳しくは HP をご覧ください。

以上は「つつじ荘」の情報でしたが、直前予約は「グリーンヒル八ヶ岳」も同様の方法で可能です。ぜひ一度、ホームページをチェックしてみてください。

また、25 年度からは、はがき落選者の優先予約がなくなったり、現地での支払いにカードが使えるようになったりとまたまた変更点があるようです。どんどん利用しやすくなるといいですね。

寒い日は　おうちでクッキング！

～ホットケーキミックスで作る
簡単＆美味しいおやつを紹介します～

寒い日が続いています。雪の日や雨の日、子どもがちょっと風邪ぎみの時など、うちで子どもと過ごすことありますよね。子どもが退屈してしまっているとき、親子でクッキングはいかがですか？楽しく作れて、食べるととっても幸せな気分になります。簡単ですぐにでき、その上美味しいお菓子を紹介します。

バナナカップケーキ

バナナが香るおやつケーキ♪オーブンに入れるまで１０分もあれば出来るおやつです。

材料（１０個分）

よく熟れたバナナ	２本
卵Mサイズ	２個
溶かしバター	50ｇ
砂糖	40ｇ
ホットケーキミックス	200ｇ

1. バナナはフォークであらくつぶします。卵と溶かしバター、砂糖を加えてよくすり混ぜ、ホットケーキミックスを加えてゴムベラでサックリと混ぜる。
2. マフィンカップなどに分け入れて１８０℃のオーブンで２５分を目安に焼く。

＜コツ・ポイント＞

とにかく混ぜていくだけで出来る簡単なおやつです。混ぜすぎたかな…、もっと混ぜたほうがいいかな…、などは気にせずアバウトに作っても失敗しません。

冷めてもサックリのスコーン

オーブンまで 10 分、出来立てでもさめても美味しいスコーンです。

材料（5～6cm で 11 個分位）

ホットケーキミックス	200g
バター(マーガリン可)	50g
牛乳(豆乳)	30cc
砂糖	15g
チョコチップやレーズン	お好みで

1. バターをレンジで溶かします。
2. ホットケーキミックスに溶かしたバター、砂糖を入れてゴムベラで混ぜる(ポロポロの状態で OK)。
3. ２に牛乳を入れてサックリと混ぜていく(1 つにまとまれば OK)レーズンやチョコ等入れたいものはここで入れてね。
4. 少量ずつ手に取り丸めてアルミホイルを敷いた天板にのせていき(膨れるので間隔をあけてください)、180 度のオーブンで 20 分位焼いたら完成です。

＜コツ・ポイント＞

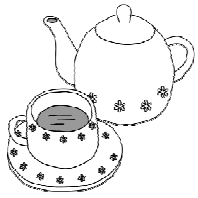
３の生地は手にベタッとせず、粉っぽい位のほうがサックリで美味しいですよ！！ふんわりしたのが好きな人は牛乳を 50cc にしてね♪出来立てもいいけど、冷めてからの程よい固めのサクサクが美味しいです。

最後に・・

ホットケーキミックスで作る簡単レシピはネット上でたくさん紹介されています。ホットケーキミックスは粉ふるいの手間がかからないので本当に便利ですよね。

うっかり者、おっちょこちょいの私は、パソコンをキッチンに持ち込むのは心配なので、お気に入りのレシピは印刷して保存しておくことにしています。それに、以前味が気に入って何度も作っていたお気に入りのレシピが、「ブックマーク」をつけていたのに消えていたことがあるからです。作るときは印刷したものを透明のビニールファイルに入れて冷蔵庫に磁石で貼って見ています。料理が済んだらそのままファイルしておけば、永久保存版＆私だけのレシピ集になります。美味しいレシピが見つかると嬉しくなりますね。みなさんもぜひお気に入りのレシピを探してくださいね。

＜おまけ・・・編集後記にかえて・・・＞

クッキングついでに最近教わったいちご大福を紹介します。これは鶴巻小学校で月に１回行われている『つるまき学校サロン』で教えていただいたものです。レンジから取り出したときのお餅はとても熱いのですが、やけどにさえ気をつければ、園児でも簡単。今の時期、いちごは高いので我が家では業務スーパーに 150 円位で売っている瓶入りの栗の甘煮を中に入れて作りました。絶対オススメ。ぜひ一度お試し下さい。

市販のあんこを 25ｇずつ８個分用意し、いちごを包みます。耐熱容器に白玉粉 80ｇ、砂糖 80ｇ、水 160ｇを入れ溶かします。ラップをせずにレンジで２分加熱し、取り出して生地をかき混ぜ再度２分加熱します。取り出してまたよくかき混ぜ、再度２分弱加熱します。熱いうちに片栗粉を敷いたパットに取り出し、適当な厚さに広げ８等分します。生地にあんでくるんだいちごをのせ、端をつまんで丸く形を整えれば出来上がり！美味しいですよ～。