

Dear international families

がいこくじんの まま・ぱぱ
多様な子育てや文化を知りたい ママ・パパへ

まるまーる

Newsletter

2024

early Spring

さむい きせつ、
どうやってすごしていますか？

How are you spending cold winter days?

まるまーるのママ・パパたちに聞きました！

Here are some tips from our fellow parents!

せかいの

あたたかい たべもの・のみもの

つくりかたは、けんさくしてくださいね

You can find many recipes online!

Warm food and drink of the world

ラクレット
Raclette



ラクレットチーズをとかして、
やさいなどにつけてたべます。
あつあつのチーズがおいしそう！

Vegetable and bread dipped
with heated Raclette cheese.
Hot, melting cheese is a treat
in cold weather!

カンジャ
canja de galinha



とりにく、米、クローブ、ミント
などでつくります。

日本の「ぞうすい」ににていて、
からだがあたたまります！

Chicken soup with rice, clove,
mint etc. It is very similar to
Japanese zosui.

ホットワイン
hot wine



ヨーロッパなど
たくさんの国
Many countries
especially
in Europe

赤ワインにはちみつ、シナモン、
クローブ、オレンジなどをいれて
あたためます。

Hot wine with honey,
cinnamon, clove, orange and
others. This warms the body
from inside!

なべりょうり
nabe-ryori



「つゆ（スープ）」にやさい・
にくを入れて煮ます。

（スーパーマーケットにいろい
ろな「つゆ」がうっています）

やさいがやわらかくなるので、
ちいさな子もたべやすいです。

Hot soup with various
vegetable and meat in "nabe"
pot. Ingredients get easy for
small kids to eat. You can find
many kinds of nabe soup at
supermarkets.

冬のあそび Ice making fun

いれものに、花と水を入れます。夜のあいだ 外においておきます。
朝おきると、きれいな氷ができますよ。



Put some flowers and water in a plastic case/any
dish, and leave it outside during night.

It freezes and makes beautiful ice in the next morning!

さむいので、子どもと公園にいくのが 大変な日もありますね...

「子育て支援センター」や「図書館」が おすすめです。たてものの中で たのしめます。（無料です）

Some days it is just too cold to take kids to a park! "Kosodate-shien-center" and libraries can be your option
on such days because they have indoor space for kids (and admission free).

ふじさわ
Fujisawa



かまくら
Kamakura



ずし
Zushi



イベント Events



日本人のかたも、外国人のかたもだれでも参加できます！ ママもパパもどちらも歓迎です。
やさしい日本語、英語、ポルトガル語がつかえます。他のことばの人はれんらくしてください。

We welcome Japanese and foreign nationals and we speak plain Japanese, English and Portuguese. Ask for other languages. We also welcome both moms and dads!

2024/1/23 (火 Tue.)

10:00-12:00

なんさいでも any age おや parent(s)

むりょう Free



かまくらしちゅうおうとしょかん
鎌倉市中央図書館
Kamakura central library



もうしこみ
Sign up



or
0467-25-2611



第2回 としょかんを たのしもう！

Let us talk, read, and have fun at the library!

- 「節分」のこうさくやアクティビティ
「せつぶん」は、日本にむかしからある 行事です。2がつ3にちです。
- 外国のぶんかや習慣のはなし・国際交流
- 図書館ツアー、つかいかた
- Craft/activity for kids("Setsu-bun" Demon mask)
Setsu-bun is one of Japanese traditions. It falls on 3rd. of February.
- Cultural exchange with international and local parents
- Guide on library services
(to make registration card, reserve books online etc.)

2024/3/2 (土 Sat.)

10:30-12:00

なんさいでも any age おや parent(s)

むりょう Free



よこはましんぼうさい
横浜市民防災センター
Yokohama Disaster Risk Reduction
Learning Center



もうしこみ
Sign up



or
050-7103-8723



いっしょにそなえよう！まるまーる「防災」ツアー

Let us prepare together: Disaster risk reduction learning tour

地震はとてもこわいですね。イベントで、地震・火事をシミュレーションで体験します。どんな準備ができるか、かंगाえます。しることで、たすけになることがきっとあります。ちいさいこはシミュレーションがこわいかもしれません。シミュレーションのあいだ、子どもは別のばしょで あそぶこともできます。

Everyone is scared of earthquakes... Let us visit the Yokohama Disaster Risk Reduction Learning Center and participate in hands-on program with earthquake and fire simulator, to have a clearer disaster management plan and be better prepared. Knowledge can save lives. Simulation program can be quite scary for small children. They can stay playing in another space with our staff members if desired.



5/26(日 Sun.) 15:00-16:00, 20:30-21:30 オンライン online

えほんにくわしい、にほんごのせんせいたちの イベントがあります

Event news of a group of Japanese language teachers who love picturebooks!



まるまーる



特定非営利活動法人まるまーる

にほんでこそだて、いっしょにやりましょう！

We're here to parent together!

第17回かながわ子ども・子育て支援大賞「草の根賞」を受賞しました

まるまーるはこそだてをいっしょにやる・たいへんなときはたすけるNPOです。
こそだてはしあわせです。でもたいへんです。
がいこくでは、もっとたいへんです。
みんなでいっしょにやりましょう！

MarMar is a non-profit organization to connect and support local and international families.

Parenting - it is an extreme happiness and a tough journey.
Doing it in a different country makes it even harder.
We are here to support, and do it together.

しょうほう
情報がほしい
Find tips

Parenting in Japan
こそだてしょうほう にほんのくらし



こどものとしかべつしょうほう
がっこう 学校のこと
About the Japanese school system
and more info by age

わからないことがある
Need help?

Contact us
そうだん れんらく

こそだ
子育てについてはなしたいこと
ききたいこと なんでもいいです
Please feel free to contact us.
Ask us, you're not alone!



どんなことやってる？
Get to know us

Social media

あたらしいおしらせ
まいにち こそだ
毎日の子育てのはなし
Event updates
helpful information on parenting in Japan

