

Baby&Kids

おひるねアート撮影会



「ハロウィーン」をテーマにお子さんの寝顔も笑顔も可愛く残すおひるねアート撮影会。ベビーマッサージ講習会も同時開催。

■日時 10月30日(水)午後1時～3時 ■会場 体育館・青少年センター第2研修室 ■対象 0歳～未就学児(きょうだいの参加も可) ■料金 撮影会2,000円/ベビーマッサージ500円 ■申し込み 電話または下記窓口へ ■問い合わせ 体育館・青少年センター ☎31-8228

市民企画講座「子どもと一緒に絵本が読みたい！」



■日時 ①10月19日(土)②10月31日(木)午前10時～11時30分 ■会場 男女共同参画センター大会議室 ■内容 ①父と子の絵本読み聞かせ体験や手遊びを通じて子育てのヒントを紹介。(0歳～2歳児向け)②『絵本で広がる子育て』をテーマに、よい絵本の選び方や絵本の持つ力、読み聞かせで育まれる親子の絆など、講師の体験を交えたお話。※一時保育：6人(2歳～未就学児)・300円(要予約) ■対象 ①0歳～未就学児と男性の保護者・先着10組②未就学児の保護者(同伴可)・先着10人 ■申し込み 窓口持参・電話・Eメールで氏名・電話番号・子どもの氏名・年齢・月齢を男女共同参画センターへ(②

のみ10月25日(金)まで) ■問い合わせ 男女共同参画センター ☎38-2023/✉josei-ce@city.ashiya.lg.jp

幼児の食事とおやつ教室

講話「冬の過ごし方について」「体調が悪い時の食事について」と試食「体調不良時のメニュー」。

■日時 10月30日(水)午前10時～正午 ■会場 保健福祉センター3階会議室1 ■対象 1歳6カ月～未就学児と保護者・30組(予約制)※託児：先着15人(1歳以上) ■持ち物 母子健康手帳・筆記用具・飲み物 ■申し込み 10月1日(火)から下記へ ■問い合わせ 健康課 ☎31-1586

キッズテニススクール「TENISH」生徒募集



カナダ出身のコーチによる英語で行うキッズテニススクール。



■日時 10月20日(日)～(毎週日曜・全12回)①バンビクラス午前10時～10時50分②サンパーククラス午前11時～11時50分 ■会場 芦屋公園テニスコート ■対象 ①4歳～6歳・14人②7歳～9歳・14人 ■料金 24,000円(全12回) ■持ち物 運動のできる服装・靴・帽子・水筒・タオル(ラケットの用意有) ■申し込み 10月10日(木)までに申し込み用紙(窓口で配布・ホームページからもダウンロード可)をファクスまたは下記窓口へ。(応募多数抽選) ■問い合わせ 芦屋公園テニスコート ☎34-8886/FAX 34-8884



あしやのげんきな
こどもが大集合!



さくらこちゃん



りょうくん



ゆなちゃん

子どもの健康・相談 乳幼児健康診査

お子さんの健やかな成長のため、発育発達の節目にぜひ、健康診査を受けましょう。健康診査日の前月頃に案内を送付しています。案内が届かない人や転入された人はお問い合わせください。

対象年齢：4カ月・10カ月・1歳6カ月・3歳
詳しくは右記へ



アレルギー健診・相談

アレルギー健診 10月18日(金)午後1時～2時
乳幼児を対象に専門医による健診・相談【要予約】
アレルギー栄養相談 10月7日・11月11日(月)午前9時30分～11時
乳幼児の食事相談やスキンケアの方法等【要予約】

パパ・ママさんへ

プレおや教室(パピママクラス) 10月19日(土)妊婦：午前9時30分～正午/産婦：午前10時30分～正午
妊娠16週以降の妊婦・産婦とパートナー(講話と実習)【要予約】
プレおや教室(もぐ浴クラス) 11月10日(日)午前9時30分～正午
妊娠16週以降の妊婦とパートナー(講話と実習)【要予約】
もぐもぐ離乳食教室 10月28日(月)午前10時～正午
6～7カ月児とその保護者(講話と試食)【要予約】
育児相談/妊産婦相談 10月2日・11月6日(水)午前9時30分～10時30分
乳児の身体測定・子育て相談等(母子健康手帳持参)/妊婦・産後1年未満の人
おやこ栄養相談 10月1日・15日・11月5日(火)午前9時30分～11時
妊婦・乳幼児の食事相談【要予約】
こどもの相談 10月9日(水)午後1時10分～4時10分
未就学児の発達など/臨床心理士の相談【要予約】

■申し込み・問い合わせ・会場 保健センター
☎31-1586/FAX31-1018 (〒659-0051 呉川町14-9 保健福祉センター3階)

芦屋の給食レシピ



里芋のグラタン

材料(4人分)

里芋・・・300g
ウインナー・・・80g
マッシュルーム・・・35g
玉ねぎ・・・120g
ピザ用チーズ・・・50g
バター・・・40g
小麦粉・・・40g
牛乳・・・400ml
塩・・・小さじ2/3
こしょう・・・少々
油・・・適量

作り方

- ①里芋は皮をむいて一口大に切り、串が通るくらいまでゆでておく。
- ②ウインナーは1cm幅の輪切りに、マッシュルームと玉ねぎはうす切りにする。
- ③厚手の鍋を弱火であたため、バターを入れ溶け始めたらふるった小麦粉を加え、弱火で粉っぽさがなくなるまで丁寧に炒める。牛乳を少しずつ加えながらまぜ合わせ、なめらかなホワイトソースをつくる。
- ④フライパンに油を中火で熱し、ウインナー・玉ねぎ・マッシュルームの順に入れ炒める。火が通ってきたら、塩・こしょうで味を調え、①の里芋と③のホワイトソースを加えまぜ合わせる。
- ⑤耐熱容器に④を入れ、上からピザ用チーズをかけ、200℃に予熱したオーブンで15分ほど焼く。