

Baby&Kids

すてきな「クリスマスリース」を作ろう



■日時 12月7日(土)午前10時～11時30分 ■会場 市民センター201室 ■対象 幼児～小学2年生(保護者同伴可) ■料金 300円(材料費) ■申し込み 11月25日(月)までに、はがきかファクスに、事業名「すてきなクリスマスリースを作ろう」・住所・氏名・電話番号・学年を記入し、下記へ。応募者多数抽選。 ■問い合わせ 公民館 ☎35-0700/FAX31-4998 (〒659-0068 業平町8-24)

スキンケア講座

講演「スキンケアとアレルギーって関係あるの?」と実習「アレルギー予防に効果的なスキンケアの方法」
■日時 11月21日(木)午後1時30分～3時 ■会場 男女共同参画センター ■対象 市内在住・1歳未満の乳児と保護者・20組※託児:先着6人(0歳6ヶ月～未就学児/300円(要予約)) ■持ち物 母子健康手帳、筆記用具、使用している保湿剤・ステロイド剤 ■申し込み 右記へ ■問い合わせ 保健センター ☎31-1586/FAX31-1018

幼児の食事とおやつの教室

講演「お母さんに知って欲しい幼児期からの食育」と試食「おせち」
■日時 12月6日(金)午前10時～午後0時30分 ■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(要予約)※託児:先着30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 11月1日(金)から下記へ ■問い合わせ 健康課 ☎31-1586/FAX31-1018

マナーキッズテニス教室



テニスを通じて基本マナーとスポーツマンシップを習得する教室です。
■日時 11月30日(土)9時30分～11時(雨天中止) ■会場 芦屋公園テニスコート ■対象 市内在住・在学小学生・先着30人 ■持ち物 運動のできる服装と靴・帽子・水筒・タオル(ラケットの用意有) ■申し込み 11月1日午前9時～11月20日午後5時に申し込み用紙(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。 ■問い合わせ 芦屋公園テニスコート ☎34-8886/FAX34-8884

こどもフェスティバル



子育て親子と多世代との交流として、ジャズステージや輪投げ・ボールプール、「あそぼう会スペシャル」では親子体そう・リズムダンスが楽しめます。
■日時 11月9日(土)午前10時～午後12時30分(雨天決行) ■会場 保健福祉センター(公共交通機関をご利用ください。) ■対象 未就学児 ■申し込み あそぼう会スペシャルのみ要予約・2～4歳・先着40組・11月1日(金)午前9時から子育てセンター(☎31-8006)へ。 ■問い合わせ 子育て推進課子育て支援センター ☎31-0637

あしやのげんきなこどもたちを紹介

A-kids
えーきつず

かなとくん

がくくん

がくくん

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2次元コードへ



アレルギー健診・相談

アレルギー健診 11月22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 11月11日・12月9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) 12月14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 11月25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 11月6日・12月4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 11月5日・19日・12月3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 11月13日(水)午後1時10分～4時
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)



岩津ねぎの
ゆずがらし和え

材料(4人分)

豚肉・・・40g
白菜・・・120g
岩津ねぎ・・・40g
にんじん・・・20g
ごぼう・・・20g
油・・・適量
A
砂糖・・・小さじ1と1/2
酢・・・小さじ1
淡口しょうゆ・・・大さじ1
ゆずがらし小さじ・・・1/4

作り方

①豚肉を3cm幅に切る。フライパンに油を中火で熱し豚肉を炒め火が通ったら、あらかじめ合わせておいたAの調味料の半量をかきまぜ、火を止める。
②白菜を1cm幅に切り、岩津ねぎは1cmの斜め切りに、にんじんは千切り、ごぼうはさがきにする。
③②の野菜をゆでて冷まし、水気を切っておく。
④①と③をAの残りの調味料で和える。

