

Baby&Kids

児童センター催し

■会場&問い合わせ 上宮川文化センター ☎22-9229 (〒659-0061 上宮川町10-5)
【のびっこクラブ】



■期間 5月21日～令和4年2月18日(金・全22回)午後3時～3時45分(年中) / 午後4時～4時45分(年長) ■内容 運動遊び(おにごっこ・宝探しほか)
■定員 各12人 ■料金 2,200円(年間) ■申し込み 4月15日までに教室名「のびっこクラブ」・住所・氏名・電話番号・年中か年長を記入のうえ、窓口・はがきまたはファクスで上記へ。(4月末までに結果を郵送通知) ※応募多数抽選
【チャレンジクラブ】



■期間 5月20日～令和4年2月10日(木・全22回)午後3時30分～4時15分(小学1～2年生) / 午後4時15分～5時(小学3～6年生) ■内容 運動遊び(ドッジボール他) ■定員 各12人 ■料金 2,200円(年間) ■申し込み 4月15日までに教室名「チャレンジクラブ」・住所・氏名・電話番号・学年を記入のうえ、窓口・はがきまたはファクスで上記へ。(4月末までに結果を郵送通知) ※応募多数抽選

子どもと一緒にパパ同士でお話ませんか？



子どもを遊ばせながら、パパ同士で子育ての悩みなどを話しましょう(申し込み不要・入退場自由)。

■日時 4月17日(土)午前10時～11時30分 ■会場 男女共同参画センター ■対象 0～2歳児と父親 ■問い合わせ 男女共同参画センター ☎38-2023



図書館の催し

■問い合わせ 図書館 ☎31-2301



絵本の読み聞かせやお話を語ります。

【えほんの会】

■日時 4月10日・17日(土)午後2時～2時30分 ■会場 図書館 ■対象 3歳以上・10人(途中参加不可)

【こどもおはなしの会】

■日時 4月24日(土)午後2時～2時30分 ■会場 図書館 ■対象 小学1～6年生・10人(途中参加不可)

【打出分室・こどもおはなしの会】

■日時 4月10日(土)午後3時～3時30分 ■会場 打出教育文化センター ■対象 3歳以上・10人(途中参加不可) ※保護者の参加可



えーぎっず





なおこちゃん・こうたろうくん




あきとくん いちかちゃん

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、健康診査を受けましょう。健康診査の日程は、個別で案内を送付しています。転入された人はお問い合わせください。



アレルギー健診・相談【事前の予約が必要です】

アレルギー健診 16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

アレルギー栄養相談 5月10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

パパ・ママさんへ【事前の予約が必要です】

プレおや教室(出産準備クラス) 24日(土)午前9時30分～正午
妊娠16週以降の妊婦とパートナー

プレおや教室(もぐ浴クラス) 5月15日(土)午前9時30分～正午
妊娠16週以降の妊婦とパートナー

もぐもぐ離乳食教室 26日(月)午前10時30分～11時30分
6～7カ月児とその保護者(講話) ※試食はありません

育児相談/妊産婦相談 7日・5月12日(水)午前9時30分～11時
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

おやおや栄養相談 6日・20日・5月18日(火)午前9時30分～11時
妊婦・乳幼児の食事相談

こどもの相談 14日(水)午後1時10分～3時10分
未就学児の発達など/臨床心理士の相談

■会場&申し込み&問い合わせ 保健センター

☎31-1586/ ☎31-1018 (〒659-0051 呉川町14-9 保健福祉センター3階)



春の鮭ご飯

cookpad
もチェック!



ほぐした鮭の身を混ぜたピンク色のご飯。春を感じるメニューです。簡単に作れるレシピなので、家で芦屋の学校給食を作ってみましょう。

(4人分)

米・・・・・・・・・・・・・3合
紅鮭切り身・・・・・・・・・・200g
さやいんげん・・・・・・・・・・50g
たくあん・・・・・・・・・・・・・50g
白炒りごま・・・・・・・・・・小さじ2

【コツ・ポイント】

このレシピは塩を使わないようになっています。鮭の塩分によって、ご飯の塩は加減してください。

- ①米は少し固めに炊飯する。
- ②紅鮭は焼いて、皮や骨を取り除き、細かくほぐしておく。
- ③たくあんは粗いみじん切り、さやいんげんは色よくゆでて、5mmの小口切りにする。
- ④ご飯に、②の鮭と白炒りごまをさっくりと混ぜ合わせる。ご飯を器に盛り、上にいんげんとたくあんをのせて、出来上がり。