

Baby&Kids

パパの家事スキルアップ講座 ～簡単料理編～



家事スキルアップを目指し、一緒に料理を作りませんか？

■日時 2月19日(土)午前10時～午後1時 ■会場 市民センター ■対象 未就学児を持つパパ・8人※一時保育あり(1人300円・0歳6カ月～未就学児) ■料金 500円 ■持ち物 エプロン・マスク・三角巾・タオル4枚 ■申し込み 下記2次元コードまたは電話で下記へ ■問い合わせ 男女共同参画センター ☎38-2023



ファミリーサッカー教室 and 走り方教室



ボールを使った動き作りや遊び・走り方をします。※雨天中止(小雨決行)

■日時 3月6日(日)【小学1～3年生】午前9時～10時30分【4～6歳】午前11時～午後0時30分(各90分) ■会場 芦屋学園グラウンド ■対象 4歳～小学3年生と保護者・40組(市内在住・在学・在勤優先) ■申し込み 2月11日までに参加申込書(市ホームページでダウンロード可)を郵送・持参・Eメール・ファクスにて下記へ ■問い合わせ スポーツ推進課 ☎22-7910/FAX 22-1633/✉sport@city.ashiya.lg.jp



英語 DE チアダンス体験会

英語とチアが同時に学べる新しい教室。絵本や音楽で英語を学び、簡単な英語を使いながらチアのレッスンをを行います。

■日時 2月14日(月)【年中・年長】午後3時30分～4時15分【小学1～4年生】午後4時30分～5時30分 ■対象 年中～小学4年生・各30人・動きやすい服装、靴 ■料金 500円 ■会場 &申し込み&問い合わせ 体育館・青少年センター ☎31-8228

子どもの居場所 「ひみつきち」



■日時&内容 2月4日(金)「キッズヨガ」・18日(金)「宇宙のひみつにチャレンジ」・午後4時～6時 ■会場 高浜町ライフサポートステーション ■定員 20人(大人の参加可) ■問い合わせ 地域福祉課 ☎38-2040

子どもと一緒に パパ同士でお話しませんか？



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。申込不要・入退場自由。

■日時 2月26日(土)午前10時～11時30分 ■対象 0～2歳児と父親 ■会場&問い合わせ 男女共同参画センター ☎38-2023



とうごくん



つむぎちゃん



みさきちゃん・ちほちゃん

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。【日程変更のみWEB予約可】



アレルギー健診・相談【事前の予約が必要です】

アレルギー栄養相談 3月14日(月)午前9時30分～11時
食物アレルギーが心配な乳幼児の食事相談やスキンケア方法等
アレルギー健診 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



パパ・ママさんへ【予約が必要です】

WEB予約
はこちら→

プレおや教室(出産準備クラス) 19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(もく浴クラス) 3月13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

もぐもぐ離乳食教室 28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【WEB予約可】

育児相談/妊産婦相談 2日・3月2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

おやこ栄養相談 1日・15日・3月1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 9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/ 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

ラザニア

cookpadも
チェック!



(4人分)
合い挽きミンチ……100g
リボンマカロニ(ゆで)……40g
【みじん切り】
玉ねぎ……220g
人参……50g
にんにく……少々

カットトマト缶……50g
ケチャップ……90g
塩……小さじ1/2
こしょう……少々
砂糖……小さじ1/2
ピザ用チーズ……30g
油(炒め用)……適量

■ホワイトソース材料
小麦粉(薄力粉)……15g
牛乳……180ml
塩……小さじ1/3
バター……15g
クリームコーン缶……25g
こしょう……少々

- ①ホワイトソースを作る。フライパンにバターを入れ弱火にかけ、溶けたら小麦粉を加え焦がさないように混ぜながら中火で炒める。
- ②全体が液体状になったら火を止め、粗熱がとれたら牛乳を加え、ダマにならないようによく混ぜる。
- ③塩・こしょうで味を調え、クリームコーン缶を加えてとろみがつくまで加熱し、仕上げる。
- ④別のフライパンに油を中火で熱し、にんにくを入れ香りがでたら合い挽きミンチを入れ、色が変わるまで炒める。
- ⑤玉ねぎと人参を加えて炒め、火が通ったらトマト缶、ケチャップを加え、塩・こしょう・砂糖で味を調え、少し煮詰める。
- ⑥⑤にリボンマカロニを加えて混ぜ合わせる。
- ⑦耐熱容器に⑥を4等分して入れ、③のホワイトソースをかける。
- ⑧ピザ用チーズをのせ、200℃に予熱したオーブンで20分ほど焼く。