

Baby&Kids

子どもの居場所

「ひみつきち」



■日時&内容 9月2日(金)「笑いヨガ」/16日(金)「宇宙のひみつにチャレンジ」/30日(金)「ひみつきちシアター(ムーミンの世界)」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(大人参加可)■申し込み 当日直接会場へ■問い合わせ 地域福祉課 ☎38-2040



図書館の催し



■会場&問い合わせ 図書館 ☎31-2301

【えほんの会】

絵本の読み聞かせをします

■日時 毎週土曜日①午後2時～2時30分②午後2時30分～3時
■対象 ①3歳以上②5歳以上各10人(先着順・途中参加不可・保護者参加不可)

【こどもおはなしの会】

昔話や創作物語などのおはなしや絵本の読み聞かせをします

■日時 毎週土曜日午後2時～2時30分■対象 小学1年生以上・10人(先着順・途中参加不可・保護者参加不可)

【打出分室・こどもおはなしの会】

■日時 9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・9人(途中参加不可・保護者同伴可)

オンラインDE子育て講座 食事Goodバランスアップ教室



講話「親と子のバランスのよい食事のおはなし」

■日時 10月7日(金)午後2時～2時30分■対象 1歳～未就学児の保護者・5組■申し込み 下記2次元コードまたは9月1日(木)から電話で下記へ■問い合わせ 子育てセンター ☎31-8006



秋のファミリー スポーツのつどい



子どもたちの基礎体力づくりと親子体操

■日時 10月9日(日)午後1時30分～3時■会場 青少年センター競技場■対象 4～6歳の未就学児と保護者・先着25組■持ち物 動きやすい服装■申し込み 9月20日(火)までに申請書に記入し下記へ■問い合わせ スポーツ推進課 ☎22-7910



かいとくん



りまちゃん

A-KIDS

えーきっず



ひかりちゃん

子どもの健康・相談

乳幼児健康診査 すこやかな成長のために

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 12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 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

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) 10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【WEB予約可】
プレおや教室(もく浴クラス) 10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～正午
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 7日・10月5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 6日・20日・10月11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
オンラインDE子育て講座 21日・10月19日(水)午後2時～2時30分
離乳食教室(オンライン)/8～9カ月児の保護者
電話予約:子育てセンター☎31-8006【WEB予約可】

■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



回鍋肉

野菜がたっぷりとれるメニューです。

【材料・4人分】

豚肉 200g キャベツ 50g
玉ねぎ 200g 人参 100g
ピーマン 30g 赤パプリカ 30g
にんにく(みじん切り) 3g
サラダ油(炒め用) 適量
ごま 大さじ1.5
〈調味料〉
みそ 大さじ2・濃口しょう油 大さじ1・
砂糖 大さじ2・オイスターソース
大さじ1・酒 小さじ2・ごま油 小さじ
1・豆板醤 小さじ1/5

- ①豚肉はひと口大にカット。キャベツ3cm色紙切り、玉ねぎくし切り、人参3cm厚いちょう切り。ピーマン、赤パプリカ1cm角切り。
- ②調味料は合わせておく。
- ③フライパンにキャベツを入れて加熱し、水分がでたら、ざるにあげて水分をきる(電子レンジで加熱してもよい)。
- ④人参は火が通りにくいので、ゆでておく。
- ⑤フライパンに、にんにくと油を入れて加熱、香りが出たら豚肉を炒め、ゆでた人参と玉ねぎを入れてさらに炒める。
- ⑥水気を切ったキャベツとピーマン、赤パプリカを加えて、調味料を加える。ごまをふり入れて仕上げる。



クックパッドも
チェック!