

Baby&Kids

一時保育つき大人の読書タイム

ウィザズあしやでゆっくり読書をしませんか。読書中お子さんは保育室でお預かりします。

■日時 3月13日(月)・14日(火)午前10時～11時30分
■会場 男女共同参画センター
■対象 子育て中の親(祖父母も含む)と子ども(0歳6か月以上の未就学児) ※一時保育:300円・3人
■申し込み 3月7日(火)までに、2次元コードか電話で下記へ(応募多数抽選)
■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
【えほんの会】

■日時 3月11日・18日・25日(土)
①午後2時～2時30分②午後2時30分～3時
■会場 図書館 ■対象 ①3歳以上②5歳以上・各回先着15人(途中参加不可・保護者の参加不可)

【こどもおはなしの会】

ストーリーテリング(昔話や創作物語を何も見ないでお話を楽しむ会)

■日時 3月11日・18日・25日(土)
①午後2時～2時30分②午後2時30分～3時
■会場 図書館 ■対象 ①小学1年生以上(新1年生含む)②小学3年生以上・各回先着20人(途中参加不可・保護者の参加不可)

【ちいちゃなこどものおはなしかい】

親子で絵本や手遊びを楽しむ会
■日時 3月23日(木)①午前10時～10時30分②午前10時45分～11時15分
■会場 図書館 ■対象 0歳～2歳の子どもとその保護者・各回先着8組
■申し込み 3月1日(水)午前10時から図書館ホームページへ※3月1日～9日は休館のため、打出分室 ☎ 38-7220または大原分室 ☎ 38-7220へ

【打出分室・こどもおはなしの会】

■日時 3月11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・親子で参加可)

めだか水泳教室の参加者募集

「ぜん息」や「ぜん息様気管支炎」の症状・コントロール法を学ぶためのお子様向け水泳教室です。



■日時 4月～10月頃(予定)午後3時10分～4時45分(毎週木曜日・全8回)
■会場 保健福祉センター水浴訓練室
■対象 平成29年4月2日～平成31年4月1日生まれで、「ぜん息」または「ぜん息様気管支炎」の診断があり、症状が軽度の市民・15人(応募多数抽選)
■申し込み 3月10日(金)〈必着〉までに、はがきかホームページで①氏名②生年月日③住所④電話番号⑤診断名⑥最近の受診日とかかりつけ病院名を記入し、下記へ
■問い合わせ 保健センターめだか水泳教室係 ☎ 31-1586/FAX 31-1018

キッズテニススクール「TENISH®」生徒募集

カナダ出身のマークコーチが英語で楽しくテニスのレッスン



■日時&対象 4月9日～7月9日(毎週日曜・全10回)(初心者～初級)バンビクラス:4歳～小学1年生・午前9時45分～10時35分/サンパーククラス:小学2年生～4年生・午前10時45分～11時35分
■会場 芦屋公園テニスコート
■定員 各16人(最低開催5人)
■料金 20,000円(10回分)
■持ち物 運動のできる服装・帽子・水筒・タオル・運動靴※ラケットの用意あり
■申し込み 3月1日～20日に申込用紙(ホームページからダウンロード可)に記入し、窓口またはファクスで下記、またはホームページのエントリーフォームより(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



りくとくん



たすくくん

A-KIDS

えーきっず



はくとくん

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【予約が必要です】

アレルギー栄養相談 13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 17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) 4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) 12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【WEB予約可】
もぐもぐ離乳食教室 27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 1日・4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
おやおや栄養相談 7日・28日・4月4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 8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 15日・4月19日(水)午後2時～2時30分
離乳食教室後期(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/FAX 31-1018 (〒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



菜の花ずし



【材料・5人分】

■ずし飯
米3合 酢大さじ4
砂糖大さじ3・1/3
塩小さじ1
■具
卵2個
菜花(3cmにカット)35g
ちりめんじゃこ20g
干し椎茸(水にもどし粗みじん切り)8g
れんこん(3cm厚のいちょう切り)60g

レッドキャベツ(せん切り)30g
酢大さじ1
塩小さじ1/5
砂糖大さじ1/2
人参(粗みじん切り)70g
竹輪(縦に半分にカット5mmの小口切り)50g
ごぼう(ささがき)80g
薄口しょうゆ大さじ1
砂糖大さじ1
みりん大さじ1/2
だし汁150ml

①固めに炊飯する。調味料を合わせて、砂糖が溶ける程度に加熱する。炊き立てのご飯と調味料を混ぜ合わせる。
②卵は割りほぐして、フライパンで炒り卵にして、冷ましておく。
③菜花は色よくゆで、水にとって冷やし、水気をしぼる。薄口しょうゆ小さじ1/2で下味をつけておく。
④レッドキャベツをゆで、ゆで汁に色がでたら、ザルでゆで汁をとる。そのゆで汁

にれんこんを加え、加熱する。
⑤④のれんこんが、色がついてきたら、湯を切って甘酢につけておく。
⑥ちりめんじゃこは、オーブントースターや電子レンジで加熱してカリッとしておく。
⑦干し椎茸は調味料を加えて炊いておく。
⑧人参・ごぼう・竹輪はだし汁と調味料で味つける。味がしみたら冷ましておく。ずし飯と合わせる前に汁はきいておく。
⑨ずし飯に具を混ぜ合わせる。