

Baby&Kids

AC ユナイテッド ジュニアスクール受講生募集



子供の年齢や運動経験に合わせたテニススクール。テニスを通じてバランスの良い身体づくりと運動能力の向上を目指しましょう。5月8日(金)まで期間限定の無料体験を開催中。



■日時&対象 4月～(毎週水・金) 両曜日共通 ①J1クラス(4歳～) 午後3時～4時②J2クラス(6歳～) 午後4時10分～5時10分③J3クラス(8歳～) 午後5時20分～6時50分④育成1クラス(8歳～) 午後5時20分～7時20分⑤育成2クラス(10歳～) 午後7時～9時 ■会場 芦屋公園テニスコート ■定員 ①8人②～⑤各10人 ■料金 ①②4,500円③6,000円④⑤8,000円 ■持ち物 動きやすい服装・帽子・水筒・タオル・運動靴(ラケットの用意あり) ■申し込み 申し込み用紙(下記窓口で配布・ホームページからもダウンロード可)を窓口またはファクスで下記へ。随時受付 ■問い合わせ 芦屋公園テニスコート ☎34-8886/FAX34-8884

市立幼稚園合同説明会



子どもと一緒に遊んで、子育てのお話をしませんか。「幼稚園ではどんな保育をしているの」などの質問にも応えます。先輩ママのお話も聞けますよ。



■日時 4月25日(土) 午前10時～正午 ■会場 市民センター 多目的ホール ■定員 親子50組 ■申し込み 当日直接会場へ ■問い合わせ 学校教育課 ☎38-2087

市立幼稚園の親子ひろば 「さんさんひろば」



先生と一緒に親子で色々な遊びを楽しみましょう。幼稚園のお友達と一緒に遊ぶ機会もありますよ。

■日時 4月14日(火)と16日(木)から開始予定(毎週1回火曜日か木曜日) 午前10時30分～11時40分 ■会場 市立幼稚園のさんさんひろばの部屋・園庭など ■対象 3歳の誕生日を迎えた子どもとその保護者 ■持ち物 上靴・水筒・帽子 ■申し込み 当日直接参加希望の幼稚園へ ■問い合わせ 学校教育課 ☎38-2087



子ども栄養講座



子どもの成長に合わせた、今とるべき栄養のお話。

■日時 4月25日(土) 午後5時～6時 ■会場 体育館・青少年センター3階 第2研修室 ■定員 15人 ■申し込み 下記窓口または電話で下記へ ■問い合わせ 体育館・青少年センター ☎31-8228



えーきつず
A-kids
あしやのこどもたちを紹介

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 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【要予約】
アレルギー栄養相談 13日・5月11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) 18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(もく浴クラス) 5月16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(講話と実習)【要予約】
もぐもぐ離乳食教室 27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 1日・5月13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 7日・21日・5月19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 22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)



春野菜の煮物

材料(4人分)
ゆで筍・・・120g
にんじん・・・50g
さやえんどう・・・20g
こんにゃく・・・100g
ふき・・・50g
ごぼう・・・120g

A
砂糖・・・大さじ1
濃口しょうゆ・・・小さじ1
淡口しょうゆ・・・大さじ1
みりん・・・大さじ1

だし汁・・・250ml

給食では掘りたての筍をアク抜きして使っています。

- ①筍は食べやすい大きさに切る。にんじんは5mm幅の輪切りを4枚切り、桜の型で抜き下ゆでしておく。残りのにんじんは5mm幅のいちょう切りにする。
- ②さやえんどうは色よくゆで、こんにゃくは2cm角に切り、下ゆでしておく。
- ③ふきは鍋に入る長さに切り、塩をふって板ずりをし、熱湯でゆでる。色があざやかになったら水にとって冷やす。冷めたらすじをとって、5cm幅に切る。
- ④ごぼうは包丁の背で皮をこそげて乱切りにし、使うまで水にさらしておく。
- ⑤鍋に筍・にんじん・こんにゃく・ごぼうを入れだし汁を加える。Aの調味料を加えて蓋をし、沸騰するまでは強火で、沸騰後は弱火でコトコト煮る。
- ⑥野菜に火が通り味がしみてきたら、型抜きしたにんじんとふきを加えて強火にしてさっと煮る。
- ⑦最後にさやえんどうを加えて火を止める。