

Baby&Kids

お父さんと 自然物を使って遊ぼう



■日時&内容 8月19日(土)「流れ着いたのは」・9月9日(土)「葉っぱで虫を作ろう」午前10時～11時30分 ■対象 3歳～小学生と保護者(母親可)各回先着8組※一時保育・1人300円・0歳6カ月～3歳未満(定員6人) ■持ち物 汚れてもよい服装(またはエプロン)・ハサミ・木工ボンド※自然物の持ち込み可 ■申し込み 各回3日前までに下記2次元コードへ ■会場 & 問い合わせ 男 女共同参画センター ☎38-2023

8月19日 9月9日

手づくりおもちゃ体験 わくわく広場

身近な材料を使って、おもちゃをつくろう!

■日時 8月22日(火)午前9時30分～11時 ■会場 体育館・青少年センター ■対象 市内在住小学1～3年生・30人 ■申し込み 8月1日～9日に住所・氏名(ふりがな)・性別・小学校名・学年・電話番号・メールアドレスを2次元コードへ(応募多数抽選) ■問い合わせ 青少年育成課 ☎38-2110

図書館の催し

■問い合わせ 図書館 ☎31-2301
【えほんの会】
■日時 8月5日・12日・19日・26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20人(途中参加不可・保護者の参加不可)

【こどもおはなしの会】

■日時 8月5日・12日・19日・26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②小学3年生以上・各回先着25人(途中参加不可・保護者の参加不可)

【打出分室・こどもおはなしの会～夏休みスペシャル～】

■日時 8月12日(土)①午後3時～3時30分②午後3時30分～4時 ■内容 ①絵本のよみきかせ②簡単な工作・手遊び ■会場 打出教育文化センター ■対象 ①3歳以上②0歳以上・各回先着9人(途中参加不可・保護者の参加可)

パパタイム ～子どもと一緒に/パパ同士 でお話しましょう!～

■日時 8月26日(土)午前10時～11時30分 ■対象 0～2歳とパパ

■申し込み 不要(入退場自由) ※保健師がアドバイザーとして参加します ■会場 & 問い合わせ 男女共同参画センター ☎38-2023

子育て講座 幼児の食事とおやつ の教室(対面・オンライン)

■日時 9月8日(金)午前10時～正午 ■内容 ①講話「野菜をおいしく食べよう」(オンライン参加可)②試食「野菜を食べやすくするメニュー」 ■対象 市内在住1歳児～未就学児とその保護者(対面15組・オンライン5組) ※託児1歳以上・先着15人 ■持ち物 母子健康手帳・筆記用具・飲み物 ■申し込み 8月1日(火)から2次元コードが電話

で下記へ ■会場 & 問い合わせ こども家庭・保健センター ☎31-1586



はやとくん ゆうとくん



かいりちゃん

A-KIDS

えーきっず



こうきくん

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 9月11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の方法等
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【WEB予約可】

プレおや教室(もく浴クラス) 9月9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】

もぐもぐ離乳食教室 28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 2日・9月6日(水)午前9時30分～11時【WEB予約可】
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 15日・9月5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 23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子育て講座離乳食教室 16日(水)午後2時～2時30分/3回食
～完了期(オンライン)/8カ月～おおむね1歳児までの保護者
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 こども家庭・保健センター・母子保健係
☎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



スタミナチャーハン (豚肉バージョン)

クックパッドも
チェック!



【材料・4人分】
米 2.5合
豚肉スライス 150g
にんにく 少々
人参 30g
赤パプリカ 30g
玉ねぎ 140g
にら 25g
炒りごま 大さじ1
サラダ油(炒め用) 適量
豆板醤 小さじ1/3

■A(調味料)
みそ 大さじ1.5
濃口しょうゆ 大さじ1.5
砂糖 大さじ1.5
みりん 小さじ2
酒 大さじ1
ごま油 小さじ1

1. 米はかために炊いておく。
2. にんにくはみじん切り、人参・赤パプリカ・玉ねぎは粗いみじんぎり、にらは1cm幅に切る。
3. 油とにんにくを熱し、香りが出たら豚肉を加えて炒める。
4. 3に人参、玉ねぎを入れてよく炒め、火が通ったら、豆板醤と赤パプリカを加える。
5. 4に合わせておいたAの調味料を加えて、にらも入れよく混ぜ、火を止める。
6. 5の具とご飯を混ぜ合わせる。炒りごまをふって盛りつける。