

Baby&Kids

夏休み子ども教室

- 【水彩画を楽しもう「風景画を描こう」】 7月27日(土)午前9時30分～11時45分
- 【粘土の夏モチーフで作るフォトフレーム】 7月31日(水)午前10時～11時30分
- 【クッキーとお子様ランチを作ろう】 8月1日(木)午前9時45分～午後0時15分
- 【オカリナ教室】 8月2日(金)午前10時～11時30分
- 【お話の世界へようこそ】 8月3日(土)午前10時～11時
- 【てん刻教室「名前の印を作ろう」】 8月8日(木)午前9時45分～11時45分
- 【古代にタイムスリップ「まが玉のアクセサリ作り」】 8月9日(金)①午前10時～正午②午後1時15分～3時15分

- 【水彩画を楽しむ「ひまわり花を描こう」】 8月10日(土)①午前9時30分～11時45分②午後1時15分～3時30分
- 【乳製品を使った「親子でクッキング」】 8月19日(月)午前9時45分～午後0時15分
- 【色々な目的に使える「飛び出すカード」作り】 8月22日(木)午前10時～11時30分
- 【革で作る「ペンシルケースとカード入れ」】 8月23日(金)午前10時～11時30分
- 【そば打ちとデコおにぎり作り】 8月24日(土)午前9時45分～午後0時15分
- 【作って遊ぼう「科学のおもちゃ」】 8月29日(木)午前10時～11時30分

■会場 市民センター ■申し込み 往復はがきに希望の教室名・住所・氏名・学年・電話番号を記入し、7月17日(水)〈必着〉までに下記へ
 ※応募多数時は抽選、詳細は市ホームページへ ■問い合わせ 公民館 夏休み子ども教室係 ☎35-0700(〒659-0068 業平町8-24)

コミスク夏祭り

- 【宮川コミスク】 7月13日(土)午後5時～7時30分〈雨天決行〉宮川小学校校舎内・玄関先および運動場
 - 【山手コミスク】 7月20日(土)午後5時～8時〈小雨決行〉山手小学校運動場
 - 【朝日ヶ丘コミスク】 7月21日(日)午後3時30分～8時〈小雨決行〉朝日ヶ丘小学校
 - 【精道コミスク】 7月20日(土)午後5時～7時30分〈小雨決行〉※大雨の場合は中止前日に判断します、ホームページをご覧ください。
 - 【三条コミスク】 8月24日(土)午後4時～8時〈小雨決行〉三条公園
- 問い合わせ 生涯学習課 ☎38-2091

芦屋浜夏まつり



芦屋浜夏まつりの様子

- 日時 8月3日(土)午後3時～9時〈小雨決行〉※自転車での来場はご遠慮ください。
- 会場 芦屋中央公園 芝生の広場(潮見・浜風コミスク協力)
- 問い合わせ 芦屋浜自治連合会 ☎75-1303

A-kids




翔太くん
桃花ちゃん

あしやのげんきな
子どもたち♪

澪ちゃん

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、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
 詳しくは右記へ



■アレルギー健診・相談

アレルギー健診 7月19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 7月8日・8月5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) 8月24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(もぐ浴クラス) 7月14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(講話と実習)【要予約】
 もぐもぐ離乳食教室 7月22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 7月3日・8月7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月2日・16日・8月6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 7月10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】

■会場・申し込み・問い合わせ 保健センター
 ☎31-1586/☎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

スペシャル牛丼



材料(4人分)
 ごはん・・・2合分
 牛すじ・・・100g
 れんこん・・・100g
 玉ねぎ・・・250g
 根深ねぎ・・・50g
 まいたけ・・・50g
 しめじ・・・50g
 こんにゃく・・・150g
 ごぼう・・・100g
 青ねぎ・・・30g
 牛すじのゆで汁・300ml
 油・・・適量
 揚げ油・・・適量

A(調味料)
 砂糖・・・大さじ3
 濃口しょうゆ・・・大さじ3
 淡口しょうゆ・・・小さじ2
 みりん・・・大さじ3
 酒・・・大さじ3

- ①牛すじは800mlの水でゆでてアクを取り、やわらかくなったら2cm角に切り、ゆで汁300mlをボウルにとる。
- ②れんこんは2mmの厚さにうす切りし、カリッと揚げる。
- ③玉ねぎは5mm幅に切り、根深ねぎは1cm幅の斜め切りにする。まいたけ・しめじは石づきを取り分ける。
- ④こんにゃくは細切りにし、ごぼうはさがきにして水にさらす。
- ⑤青ねぎは5cm幅に切る。
- ⑥油を中火で熱し、玉ねぎを入れ炒める。しんなりしたら、牛すじ・こんにゃく・ごぼうを加えさらに炒める。
- ⑦⑥に牛すじのゆで汁を加え、Aの調味料で味つけし中火で煮る。
- ⑧汁気が半分ぐらいに減ってきたら根深ねぎ・まいたけ・しめじを加えて、さらに煮込む。汁気が少し残るぐらいに煮詰まったら青ねぎを入れて、火を止める。
- ⑨器にご飯をよそい、⑧の具材と煮詰まった汁をかけ、最後に揚げたれんこんをトッピングする。