

Baby&Kids

育メンスイッチセミナー

妊娠中のママとの接し方、子どもとの関わり方、出産前後でパパは何をすればいいのでしょうか。このセミナーでヒントが見つかるかも。



【産前産後の家族の生活を考える】

■日時 1月25日(土)午後2時～3時30分 ■対象 お子さんが3歳までの子育て中の親/出産前のカップル・10組(およそ1歳児までの子どもは同伴可)※託児(要予約)6人(0歳6か月～未就学児/300円) ■申し込み 1月1日～17日に、電話・窓口(6日～、日曜・祝日除く)・Eメールで参加者全員の氏名・電話番号・託児希望の人は住所・氏名・年齢月齢を記入し下記へ。応募多数抽選

【遊びを通じた子どもとの関わり】

■日時 2月22日(土)午前10時～11時30分 ■対象 3歳～未就学児と保護者・10組※託児(要予約)6人(0歳6か月～2歳児/300円) ■申し込み 1月1日～31日に、電話・窓口(6日～、日曜・祝日除く)・Eメールで参加者全員の氏名・電話番号・託児希望の人は住所・氏名・年齢月齢を記入し下記へ。応募多数抽選



■会場 男女共同参画センター大会議室 ■問い合わせ 男女共同参画推進課 ☎38-2023/✉josei-ce@city.ashiya.lg.jp

幼児の食事とおやつ教室

鶏卵・牛乳・小麦を使わない簡単手作りおやつの調理実習。

■日時 2月19日(水)午前10時～午後0時30分 ■会場 保健福祉センター3階調理実習室 ■対象 1歳6か月～未就学児と保護者・先着24組(要予約)※託児・先着24人(1歳以上) ■持ち物 母子健康

手帳・筆記用具・エプロン・三角巾・飲み物 ■申し込み 1月6日(月)から下記へ ■問い合わせ 保健センター ☎31-1586/FAX31-1018

ご利用ください赤ちゃんの駅



外出中にオムツ交換や授乳をすることができる施設には「赤ちゃんの駅」ステッカーを貼っています。ぜひご利用ください。

【「赤ちゃんの駅」登録施設を募集】

施設登録応募要領を確認しご応募ください。詳しくは2次元コードへ



■申し込み 申請書(下記窓口で配布・ホームページでダウンロード可)を下記へ ■問い合わせ 子育て推進課 ☎38-2045

パパ向け料理教室



普段料理をしないパパでも華やかな朝食メニューが作れます。

■日時 2月1日(土)午前10時～午後2時 ■会場 福祉センター調理・実習室 ■対象 未就学児のパパと家族・10組 ■料金 500円 ■持ち物 エプロン・三角巾・お手拭きタオル・食器拭きタオル3枚 ■申し込み 1月1日～17日に、電話・窓口(6日～、日曜日・祝日除く)・Eメールで氏名・電話番号・参加する家族の人数、託児希望の人は、名前・年齢月齢・住所(食物アレルギーがある場合は、申し込みの際にお伝えください。) ■問い合わせ 男女共同参画センター ☎38-2023





えーきつず



はるひとくん・ほのかちゃん



しょうくん

あしやのこどもたちを
紹介しているよ



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 1月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 1月6日・2月10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(パパママクラス) 2月22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) 1月25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 1月20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月15日・2月5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 1月7日・21日・2月4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 1月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)




芦屋の給食レシピ

材料(4人分)

- 大根・・・300g
- 牛すじ・・・40g
- 厚揚げ・・・40g×4個
- こんにゃく・・・40g×4個
- ちくわ・・・2本
- 昆布まき・・・4個
- ゆで卵・・・4個
- 砂糖・・・大さじ3
- 濃口しょうゆ・・・大さじ3
- だし汁・・・650ml
- A 砂糖・・・小さじ2
- 濃口しょうゆ・・・小さじ1
- 酒・・・大さじ4
- B 砂糖・・・小さじ1
- 白みそ・・・大さじ2
- みりん・・・大さじ1
- だし汁・・・大さじ2

作り方

- ①大根は、厚さ3cm程度の輪切りにし、下ゆでをする(大根が太い場合は、さらに半月に切る)
- ②牛すじは1.5cm幅に切り、小鍋に入れてゆでる。牛すじの色が変わったら湯を捨て、Aの調味料を加えて火が通るまで炊く。
- ③厚揚げは熱湯をかけて油抜きをする。
- ④こんにゃくは三角に切り、両面に浅く切り込みを入れ下ゆでする。
- ⑤ちくわは半分にななめ切りにする。
- ⑥別の鍋にだし汁を入れ、砂糖と濃口しょうゆで味をつける。①～⑤の具材と昆布まき・ゆで卵を加えて煮込む。②の牛すじの煮汁も一緒に加える。⑦味がしっかりしみこんだら器に盛り、Bを合わせたみそダレをかけていただく。



芦屋のおでん