

Baby&Kids

子どもの予防接種週間



母子健康手帳で必要な予防接種を確認の上接種し、病気を未然に防ぎましょう。接種前に、医療機関へ予約してから受診して下さい。詳細は市ホームページへ。



■持ち物 母子健康手帳 ■問い合わせ 保健センター ☎31-1586

図書館 de 科学あそび

科学の絵本で音にまつわる科学あそび

■日時 3月22日(日)午前10時～10時30分(途中参加不可) ■会場 図書館おはなしの部屋 ■対象 5歳以上・30人(保護者参加可) ■申し込み 3月4日(水)午後1時から下記窓口または電話で下記へ。 ■問い合わせ 図書館本館 ☎31-2301



めだか水泳教室の募集



ぜん息・ぜん息様気管支炎の症状やコントロール法を学ぶ水泳教室。水泳未経験でも歓迎。

■日時 4月30日～7月30日午後3時10分～4時45分(毎週木曜日・全13回) ■会場 保健福祉センター水浴訓練室 ■対象 平成26年4月2日～平成28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 ■申し込み 3月13日(金)までに、はがき<必着>かファクスで氏名・性別・生年月日・住所・電話番号・診断名・最

近の受診日とかかりつけ病院名を記入し、保健センターめだか水泳教室係まで。応募多数抽選。結果は郵送で通知。 ■問い合わせ 保健センター ☎31-1586/FAX31-1018 (〒659-0051 呉川町14-9)

スキップクラブ

手作りおもちゃの工作など
■日時 4月24日～令和3年3月(金曜・全24回)小学1年生・午後3時30分～4時15分/小学2年生・午後4時15分～5時 ■会場 児童センター集会室 ■定員 各15人 ■参加費 5,400円(年額) ■申し込み 3月12日(木)までに下記窓口または、はがきかファクスに教室名・住所・氏名・電話番号・学年を下記へ。応募多数抽選。結果は3月末までに郵送で通知。 ■問い合わせ 児童センター ☎22-9229/FAX22-1659(〒659-0061 上宮川町10-5)

キッズテニススクール 「TENISH」生徒募集



カナダ出身のコーチが英語で教えるキッズテニススクール
■日時 4月12日～7月5日(毎週日曜・全10回)①バンビクラス午前10時～10時50分②サンパーククラス11時～11時50分 ■会場 芦屋公園テニスコート ■対象 ①4歳～6歳・初心者②7歳～10歳・初心者～初級/各14人(最低開催人数各5人) ■料金 20,000円(10回分) ■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 3月1日～20日に申し込み用紙(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。応募多数抽選 ■問い合わせ 芦屋公園テニスコート ☎34-8886/FAX34-8884





えーきつず



ゆいとくん



はじめくん・みなとくん

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 27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 9日・4月13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) 4月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(もぐ浴クラス) 8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 23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 4日・4月1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 3日・17日・4月7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 11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)

Ashiya School Lunch 芦屋の給食レシピ



鮭の黄金焼き

材料(4人分)

鮭・・・4切
じゃがいも・・・100g
塩・・・少々
こしょう・・・少々
白ワイン・・・20ml
A
マヨネーズ・・・40g
にんじん・・・20g
粉チーズ・・・40g
ターメリック・・・少々

作り方

- ①鮭に塩、こしょうで下味をつけ、白ワインをふりかける。
- ②じゃがいもの皮をむき、厚さ2mmの輪切りにする。
- ③Aのにんじんをすりおろし、調味料とまぜ合わせてソースをつくる。
- ④クッキングシートを天板に敷き、じゃがいもの上に①をのせ③のソースをかけ、180℃に予熱したオーブンで25分ほど焼く。

