

Baby&Kids

迷路に隠された文豪の宝



「謎を解いて、不思議な迷路から脱出せよ!」謎を解いて抽選で景品を当てよう。

■期間 1月7日～2月7日
■会場 谷崎潤一郎記念館・美術博物館

■対象 未就学児～小学校低学年の親子(小学校高学年以上の参加も可) ■料金 要施設入館料(中学生以下無料) ※1月30日は入館料無料 ■持ち物 LINEアプリをインストールしたスマートフォン等 ■問い合わせ 政策推進課 ☎38-2127



児童センター催し



■会場 & 問い合わせ 上宮川文化センター ☎22-9229 (〒659-0061 上宮川町10-5)

【子育てママのリフレッシュ講座】
■日時 & 内容 1月19日(火)「呼吸でダイエット」午前10時～11時30分 ■対象 子育て中の母親10人 ※2歳以上保育あり ■講師 井上弘子氏 ■料金 200円 ■申し込み 7日午前10時から電話で上記へ

【親子こうさくの日】
■日時 1月22日(金) 午前10時～10時45分 ■内容 こま作り ■対象 8組(平成28年4月2日～29年4月1日生まれと保護者) ■申し込み 21日午前10時から電話で上記へ

子育てお役立ち講座

子どもと楽しむ絵本の読み聞かせのヒント

■日時 1月30日(土) 午前10時30分～11時45分 ■会場 保健福祉センター ■対象 20人(ファミサポ会員優先) ■申し込み & 問い合わせ ファミリー・サポート・センター ☎25-0521

バレンタイン・クッキー を作ろう



色々な型のクッキーを焼き、字を書いてラッピングして出来上がり。(おにぎりの試食あり)

■日時 2月13日(土) 午前9時45分～午後0時15分 ■会場 市民センター別館214室 ■対象 小学生16人 ■費用 700円 ■申し込み 住所・氏名・電話番号・学年を記入のうえ、メールで下記へ ■問い合わせ 公民館 ☎35-0700 / ㊟ ashiyakouminkan@yahoo.co.jp

子どもの居場所 「ひみつきち」



■日時 & 内容 1月8日(金)「笑いヨガ」・1月15日(金)「宇宙のひみつにチャレンジ」・1月29日(金)「芦屋の歴史探検」午後4時～6時 ■会場 高浜町ライフサポートステーション ■定員 20人(大人の参加可) ■問い合わせ 地域福祉課 ☎38-2040



けんとくん



れえちゃん



みつきくん

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、健康診査を受けましょう。4カ月・10カ月児は健康診査日の前月頃に、1歳6カ月児は1歳8カ月、3歳児は3歳5カ月頃に案内が届きます。転入された人はお問い合わせください。(詳細はこちら→)



アレルギー健診・相談【事前の予約が必要です】

アレルギー健診 15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

アレルギー栄養相談 18日・2月8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

パパ・ママさんへ【事前の予約が必要です】

プレおや教室(パママクラス) 2月20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

プレおや教室(もぐ浴クラス) 23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

もぐもぐ離乳食教室 25日(月) 午前10時30分～11時30分
6～7カ月児とその保護者(講話) ※試食はありません

育児相談/妊産婦相談 6日・2月3日(水) 午前9時30分～11時
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 5日・19日・2月2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 13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

■申し込み・問い合わせ・会場 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



七福神煮なます

cookpad
もチェック!



(8人分)
切干大根・・・20g ぎぼう・・・60g
干し椎茸・・・4g 油揚げ・・・30g
金時人参・・・60g ごま油・・・大さじ0.5
れんこん・・・60g いり白ごま・・・小さじ2
糸こんにゃく・・・100g 酢・・・大さじ1.5
■A
みりん・・・大さじ3弱 淡口しょうゆ・・・大さじ1強
酒・・・大さじ2.5 塩・・・小さじ1/3

- ①切干大根は水で戻し、ザルにあげて絞り、食べやすい長さに切っておく。干し椎茸も水に戻し、薄切りにする。
- ②金時人参は薄いちょう切り、レンコンは3mmのちょう切り、ぎぼうは薄い輪切りにする。
- ③糸こんにゃくは食べやすい長さに切り、油揚げは縦半分に切り、5mmほどに切る。
- ④フライパンにごま油を熱し、切干大根を中火で炒める。干し椎茸、野菜、糸こんにゃく、油揚げも加えてしんなりするまで炒める。
- ⑤Aの調味料を④に加えていり煮にする。汁気がなくなったら酢を加えて全体によく混ぜ合わせる。火を止め、ごまをふる。