

Baby&Kids

オンラインDE子育て講座 食事Goodバランスアップ教室



■日時 3月3日(水)午後2時～2時30分
■内容 講話「親と子のバランスのよい食事」
■場所 自宅等(オンライン)
■対象 市内在住1歳～未就学児と保護者5組
■申し込み 2月1日から電話で下記へ
■問い合わせ 子育てセンター☎31-8006

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)



【親子こうさくの日】
■日時 2月19日(金)午前10時～10時45分
■内容 ひなまつり制作
■対象 平成28年4月2日～29年4月1日生まれと保護者8組
■申し込み 18日午前10時から電話で上記へ

【子育てママのリフレッシュ講座】
■日時 2月9日(火)午前10時～11時30分
■内容 セルフでリンパを流してスッキリボディ
■対象 子育て中の母親10人※2歳以上保育あり
■料金 200円
■申し込み 2月4日午前10時から電話で上記へ

【子育てママのリフレッシュ講座】
■日時 3月9日(火)午前10時～11時30分
■内容 やさしい肩こり体操
■対象 子育て中

の母親10人※2歳以上保育あり
■料金 200円
■申し込み 2月26日午前10時から電話で上宮川文化センターへ

図書館の催し



■問い合わせ 図書館☎31-2301



絵本の読み聞かせやお話を語ります。

【えほんの会】

■日時 2月13日(土)午後2時～2時30分
■会場 図書館
■対象 3歳以上10人(途中参加不可)

【こどもおはなしの会】

■日時 2月27日(土)午後2時～2時30分
■会場 図書館
■対象 小学1～6年生10人(途中参加不可)

【打出分室・こどもおはなしの会】

■日時 2月13日(土)午後3時～3時30分
■会場 打出教育文化センター
■対象 3歳以上10人(途中参加不可)※保護者の参加可

小学生かけっこ教室



身体の使い方を工夫して、速く走れるようになるろう！

■日時 2月13日(土)午後2時～3時(小学1～2年生) / 午後3時20分～4時20分(小学3～6年生)
■会場 川西運動場
■対象 各30人
■料金 800円
■持ち物 運動靴・動きやすい服装
■申し込み 窓口または電話で下記へ
■問い合わせ 体育館・青少年センター☎31-8228



きょうやくん



かなみちゃん



A-kids

えーきつず



りずちゃん・えまちゃん

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、健康診査を受けましょう。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。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 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

アレルギー栄養相談 8日・3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) 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) 3月7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

もぐもぐ離乳食教室 15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 3日・3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 2日・16日・3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 10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

■会場&申し込み&問い合わせ 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



ブラウニー

cookpad
もチェック!



(10人分)

バター・・・220g チョコレート・・・200g
卵・・・・・・4個 グラニュー糖・・・180g
小麦粉・・・180g マーメレード・・・大さじ3
純ココア・・・80g 粉砂糖・・・・・・適量

- ①ボールにバターとチョコレートを入れて、湯せんにかけて溶かす。
- ②別のボールに卵を割りほぐし、グラニュー糖とマーメレードを加え、泡だて器でよく混ぜ

る。①を少しずつ加えて混ぜ合わせる。

③小麦粉と純ココアを合わせてふるっておく。②に加え、ゴムベラでさっくり混ぜ合わせる。

④③の生地を流し入れる。

⑤170度に予熱したオーブンの下段に入れて、25～30分焼く。

⑥竹串で中央をさしてみて、生地がついてこなければ、オーブンから取り出し冷ます。切り分けて、粉砂糖をふりかけて出来上がり。