

Baby&Kids

夏休み子ども教室



- 会場 市民センター■申し込み 7月15日午後5時までに上記2次元コードから■問い合わせ 市民センター ☎35-0700
- 【浴衣の着付けと日本舞踊体験】 7月25日(日)午前10時30分～正午
- 【親子で、茶道体験】 7月25日(日)午後2時～3時30分
- 【親子でエクササイズ 脳を活性化させる歩き方講座】 7月26日(月)午後3時～4時30分
- 【子ども写真教室 夏の思い出を残そう！写メラマン講座】 7月30日(金)午後2時～3時30分
- 【歌の教室 手回しオルゴールとともに、みんなで歌おう！】 8月1日(日)午後2時～3時30分
- 【ワークショップ みんなで楽しくバルーン教室】 8月2日(月)午前10時～11時30分
- 【ワークショップ 2学期から整理整頓 親子で学ぶ収納学】 8月4日(水)午後3時～4時30分
- 【料理教室「おもしろ顔アイシングクッキー」】 8月6日(金)午前10時30分～正午/午後2時～3時30分
- 【介護のお仕事ワークショップ】 8月8日(日)午前10時30分～正午
- 【能楽ワークショップ仕舞と小鼓体験】 8月11日(水)午後2時～3時30分
- 【親子でエクササイズ ヨガ・ストレッチ講座】 8月20日(金)午後2時～3時30分
- 【親子で学ぶ、もしもの時に役立つ防災ワークショップ】 8月21日(土)午後3時～4時30分
- 【土居由紀子先生の親子で学ぶ「マネー講座」】 8月22日(日)午前10時30分～正午/午後2時～3時30分

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 7月10日・17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)
- 【おはなしの会】
- 日時 7月31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)
- 【夏休みおりがみきょうしつ】
- 日時 8月6日(金)午前10時～11時30分(9時45分開場) ■会場 図書館 ■対象 4歳児～小学校低学年・15人(保護者の参加可)
- 持ち物 おりがみ50枚(15cm×15cm) ■申し込み 7月7日午後1時より電話で上記へ
- 【打出分室・こどもおはなしの会】
- 日時 7月10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・9人(途中参加不可) ※保護者の参加可

親子エコ・クッキング 参加者募集



- ごはん・味噌汁・野菜炒め等の調理・試食を行います。
- 日時 8月7日(土)午前10時～午後2時 ■会場 大阪ガス ハグ・ミュージアム(大阪ドーム前)
- 内容 調理後に使った「ガス・水・ゴミ」の量を測定します ■対象 8組(市在住・在勤・在学の人) ■持ち物 エプロン・三角巾・タオル・飲み物・マスク ■申し込み 7月5日午前9時より電話で下記へ ■問い合わせ 環境課 ☎38-2051



りあちゃん



みゆちゃん・ゆなちゃん



ちとせくん

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。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。【日程変更のみWEB予約可】



アレルギー健診・相談【予約が必要です】

アレルギー健診 16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



パパ・ママさんへ【予約が必要です】

WEB予約
はこちら→

- プレおや教室(出産準備クラス) 8月21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【WEB予約可】
- プレおや教室(もく浴クラス) 7月10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 19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【WEB予約可】
- 育児相談/妊産婦相談 7日・8月4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 6日・20日・8月3日(火)午前9時30分～11時 妊婦・乳幼児の食事相談
- アレルギー栄養相談 12日(月)午前9時30分～11時 食物アレルギーが心配な乳幼児の食卓相談やスキンケアの方法等
- こどもの相談 14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)



苦瓜と豚肉のかき揚げ

cookpad
もチェック!



苦瓜をかき揚げにすると緑色が映え、揚げることで苦みも少なく食べやすくなります。苦瓜をおいしく食べられるメニューです。

- | | |
|---------------|---------------|
| (5個分) | |
| 苦瓜・・・・・・・・50g | さつまいも・・・・100g |
| 玉ねぎ・・・・100g | 豚肉・・・・・・・・50g |
| 人参・・・・・・・・50g | 揚げ油・・・・適量 |
| ■A(粉類) | |
| (小麦粉・・・・65g | 塩・・・・小さじ1/5) |
| (片栗粉・・・・5g | |

- ①苦瓜は縦半分になり、種を取り除いて、5mm幅に斜め切りにする。
- ②玉ねぎは5mm幅に切る。人参、さつまいもは拍子切り。豚肉は2cm幅に切る。
- ③具材とAの粉類を混ぜ合わせる。次に水70mlを加えて、さっくり混ぜ合わせる。
- ④15cm角ぐらいに切ったクッキングシートを5枚準備する。その上に③を5つに分けてのせ、形を整える。
- ⑤油を170度に温める。油の中に④をクッキングシートごと滑らせるように入れて揚げる。
- ⑥衣が固まってきたら、ゆすりながらクッキングシートをはずし、裏返してサクッと揚げる。