

# Baby&Kids

## テニススクール 「TENISH」生徒募集



カナダ出身のマークコーチが英語で楽しくテニスのレッスン。

■日時&対象 4月10日～7月3日(毎日曜・全10回)【バンビクラス:4歳～小学1年生(初心者)】午前9時45分～10時35分【サンパーククラス:小学2～4年生】午前10時45分～11時35分■会場 芦屋公園テニスコート■定員 各16人■料金 20,000円(全10回)■持ち物 運動のできる服装・帽子・水筒・タオル・運動靴※ラケットの用意有■申し込み 3月1日～20日に所定の申し込み用紙を芦屋公園テニスコート窓口またはファクスで。申し込み用紙はHPからダウンロード可。申込多数抽選。■問い合わせ 芦屋公園テニスコート ☎34-8886/FAX34-8884

## 親子ひろば「さんさんひろば」

先生と一緒に親子でいろいろな遊びを楽しみましょう。

■日時 4月14日(木)・19日(火)から(毎週1回火曜か木曜)午前10時30分■会場 市立幼稚園■対象 3歳の誕生日を迎えた子どもとその保護者■申し込み 当日希望の幼稚園■問い合わせ 学校教育課 ☎38-2087



## 食育×チアダンス体験会

チアダンスの基礎と、元気に運動をするために必要な「食」を学びます。■日時 3月14日(月)①午後3時30分～4時15分②午後4時30分～5時30分■場所 体育館・青

少年センター大会議室■対象 ①年中・年長②小学1～4年生・各30人■持ち物 動きやすい服装・靴■問い合わせ 体育館・青少年センター ☎31-8228

## 広報あしや「A-kids」にデビューしませんか

A-kidsに出てくれる子どもを募集！職員が自宅や公園等へ訪問し、写真を撮影します。

■対象 未就学児■申し込み 3月15日(火)までにEメールで住所・子どもの氏名(ふりがな)・生年月日・性別・保護者氏名・電話番号・希望場所(自宅か公園)を記入し下記へ。応募多数抽選。■問い合わせ 広報国際交流課 ☎38-2006/✉koho@city.ashiya.lg.jp

## そとスポーツ&トレーニング教室

外で思い切り体を動かし、様々な運動にチャレンジします。

■日時 3月11日(金)①午後3時10分～4時②午後4時～5時■会場 川西運動場■対象 ①幼児②小学1～3年生・各20人■料金 500円■持ち物 動きやすい服装・運動靴■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

## 子どもの居場所「ひみつきち」



■日時&内容 3月4日(金)「子ども歯みがき教室」・18日(金)「宇宙のひみつにチャレンジ」・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



みおちゃん・ななちゃん



のあちゃん・ゆなちゃん



れいかちゃん・しゅうまくん

## 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【事前の予約が必要です】

アレルギー栄養相談 14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事相談やスキンケア方法等  
アレルギー健診 18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) 4月16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(もぐ浴クラス) 13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 28日(月)午前10時30分～正午  
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 2日・4月6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 1日・15日・4月5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 9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)



## 彩りサラダ

(4人分)  
水菜・・・50g  
人参・・・40g  
ごぼう・・・50g  
大根・・・125g  
れんこん・・・80g  
しめじ・・・60g  
レッドキャベツ・30g  
レッド玉ねぎ・・・30g  
レモンのしぼり汁・・・大さじ1  
油揚げ・・・50g  
煎りごま・・・小さじ1  
■A  
サラダ油・・・大さじ1/2  
酢・・・小さじ4  
淡口しょうゆ・・・小さじ4  
砂糖・・・小さじ2

水菜・人参・淡い桃色に染まった大根・れんこんの色合いがかわいいです。

cookpad  
もチェック!



- ①水菜3cmにカット、人参・大根・れんこんは3mmのいちょう切り、ごぼう2mmの輪切りにする。
- ②水菜は色よくゆで冷やしてしぼる。人参・大根・れんこん・ごぼうは、ゆでて水気をきっておく。
- ③しめじは小房に分ける。加熱し水気をきっておく(電子レンジで加熱してもよい)。
- ④レッドキャベツ・レッド玉ねぎは3mmにスライスし、ゆでて冷やして水気をしぼる。レモン汁で和えておく。
- ⑤②のゆでた大根とれんこんを④と合わせておく。
- ⑥油揚げは1cm角にカットし、フライパンでカリッとさせるまで乾煎りする。
- ⑦Aの調味料と煎りごまを合わせる。次にすべての具材を和えて出来上がり。