

Baby&Kids

広報あしや「A-kids」に デビューしませんか？

■対象 未就学児 ■申し込み 11月16日(水)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

かけっこ教室



足が速くなるために必要なジャンプ・ステップなどをお伝えします。みんなで楽しく走ろう！
■日時 11月26日(土)午前11時10分～午後0時10分 ■会場 川西運動場 ■対象 小学1年生～3年生・30人 ■料金 800円 ■持ち物 動きやすい服装と靴・飲み物 ■講師 T&F.net KOBE ■申し込み 体育館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

図書館の催し



■問い合わせ 図書館 ☎31-2301
【ちいちゃなこどものおはなしかい】
親子で絵本や手遊びを楽しむ会です
■日時 11月24日(木) ①午前10時～10時30分 ②午前10時30分～11時

■会場 図書館 ■対象 0歳～2歳の子どもとその保護者・各回先着8組 ■申し込み 11月1日(火)午前10時から2次元コードへ

【こどもおはなしの会】

昔話や創作物語などのおはなしや絵本の読み聞かせをします

■日時 毎週土曜日午後2時～2時30分 ■会場 図書館 ■対象 小学1年生以上・20人先着順(途中参加不可・保護者の参加不可)

【打出分室・こどもおはなしの会】

■日時 11月12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・保護者の同伴可)

オンラインDE子育て講座 幼児の食事とおやつ教室

講話「お母さんに知ってほしい幼児期からの食育」

■日時 12月9日(金)午前10時～11時 ■会場 オンライン ■対象 1歳～未就学児の保護者・8人 ■講師 平野直美氏(神戸女子短期大学食物栄養学科教授) ■申し込み 11月1日(火)から下記2次元コードまたは電話で下記へ ■問い合わせ 子育てセンター ☎31-8006



子どもの居場所「ひみつきち」



■日時&内容 11月4日(金)「笑いヨガ」/18日(金)「宇宙のひみつにチャレンジ」/25日(金)「芦屋のれきたんけん」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(大人参加可) ■申し込み 当日直接会場へ ■問い合わせ 地域福祉課 ☎38-2040



ようたくん しょうたくん



まりちゃん

A-KIDS

えーきっず



れなちゃん

子どもの健康・相談

乳幼児健康診査 すこやかな成長のために

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) 12月17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) 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【WEB予約可】
もぐもぐ離乳食教室 28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 2日・12月7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 8日・29日・12月6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
オンラインDE子育て講座 16日(水)・12月14日(水)午後2時～2時30分
離乳食教室後期(オンライン)/8～9カ月児の保護者
電話予約:子育てセンター ☎31-8006【WEB予約可】

■会場&申し込み&問い合わせ 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



中華風オムレット

【材料・4人分】

卵(L)4個 豚ミンチ肉40g
干し椎茸2g たけのこ水煮50g
人参50g にら30g 玉葱150g
サラダ油(炒め用)適量
塩小さじ1/2 こしょう少々
ごま油(仕上げ用)小さじ1

〈ソースの材料〉

玉ねぎ(粗みじん切り)50g・しょうが(すりおろし)5g・にんにく(みじん切り)1g・サラダ油(炒め用)適量・トウバンジャン小さじ1/10・水大さじ3・ケチャップ大さじ2・砂糖小さじ1弱・片栗粉小さじ1弱

辛味のきいた「ピリ辛ソース」がポイント



クックパッドも
チェック!

- ①卵は割って、よくときほぐしておく。
- ②干し椎茸は水で戻す。干し椎茸・玉ねぎ・人参・たけのこは粗みじん切り。にらは2cm幅に切る。
- ③鍋に油を熱し、豚ミンチ肉を炒め、玉ねぎ・人参・たけのこ、干し椎茸を加えてさらに炒め、塩こしょうする。
- ④卵と③の具、にら・ごま油を合わせる。
- ⑤フライパンに油をひき、④を流し込む。中火で加熱する。片面に火が通ったらひっくり返して両面を焼く。
- ⑥ソースを作る。油とにんにくを熱し、香りが出たら生姜を加える。玉ねぎも加え、しんなりしたらトウバンジャンを加える。
- ⑦次に水・ケチャップ・砂糖を加え、最後に同量の水でといた片栗粉を加えて仕上げる。
- ⑧⑤のオムレットを人数分に切り、ピリ辛ソースをかけてできあがり。