

Baby&Kids

みんなでつくる未来のまち
「森のねんど」で作ってみよう!



住みやすいまち、理想のまちをデザインしよう

■日時 11月14日(日)午後1時～5時 ■会場 あしや市民活動センター ■対象 小学校低学年～大人20人(小学校低学年は保護者同伴) ※応募多数抽選 ■持ち物 汚れてもよい服装またはエプロン ■申し込み 10月15日までにファクスまたは2次元コードで下記へ ■問い合わせ 市民活動センター ☎26-6452



人は住所・子どもの氏名・年齢月齢)をEメールまたは電話で下記へ。申込多数抽選 ■問い合わせ 男女共同参画センター ☎38-2023



子どもと一緒に
パパ同士でお話ませんか?



子どもを遊ばせながら、パパ同士で子育ての悩みなどを話しましょう。

■日時 10月30日(土)午前10時～11時30分 ■会場 男女共同参画センター ■対象 0～2歳児と父親 ■問い合わせ 男女共同参画センター ☎38-2023



ココロもカラダも元気になれる!
0歳ベビーとママのヨガ講座



お子さんと一緒に、ヨガで気持ちも身体もリラックスしましょう。

■日時 10月21日(木)午前10時～正午/午後1時30分～3時30分 ■会場 男女共同参画センター ■対象 各8組(0歳児と母親) ※一時保育: 1人300円・1歳～未就学児 ■持ち物 バスタオル等・抱っこひも(お持ちの人のみ)・飲み物・動きやすい服装 ■申し込み 10月13日までに、講座名(0歳ベビーとママのヨガ講座)・参加者(子どもと母)の氏名・ふりがな・参加するお子さんの年齢月齢・電話番号(一時保育利用の

幼児の食事とおやつの教室
オンライン DE 子育て講座

■日時 11月12日(金)午後2時～2時30分 ■場所 自宅等(オンライン) ■内容 講演「冬の過ごし方」「体の調子の悪い時の食事」 ■定員 5組(1歳～未就学児と保護者) <要予約> ■申し込み 10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

おひるねアート撮影会

お子さんの寝顔や笑顔を可愛く残しませんか? テーマは真年。

■日時 10月24日(日)午後1時/1時30分/2時/2時30分(1組5分) ■会場 体育館・青少年センター音楽室 ■対象 各6人(0歳～未就学児) ■料金 2,000円 ■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



ゆうせつくん



さくらちゃん



りおくん

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 11月8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 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



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) 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

プレおや教室(もく浴クラス) 11月14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 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【WEB予約可】

育児相談/妊産婦相談 6日・11月10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・11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

■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



南瓜のそぼろ煮

cookpad
もチェック!



(4人分)

南瓜・・・400g 砂糖・・・小さじ2
淡口しょうゆ・・・小さじ2 出し汁・・・300g
濃口しょうゆ・・・小さじ1

■A: そぼろあん

鶏ミンチ・・・100g 淡口しょうゆ・・・大さじ0.5
出し汁・・・150g 片栗粉・・・小さじ2
みりん・・・小さじ1 生姜(みじん切り)・・・10g
塩・・・ひとつまみ

- ①南瓜は種やワタを取り、3cm角に切る。
- ②出し汁に調味料を合わせ、南瓜を加えて火にかける。クッキングシートなどで落としぶたをしてゆっくり煮含める。
- ③別鍋にAの出し汁と調味料を合わせ、鶏ミンチと生姜を加えてほぐしながら加熱。同量の水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつける。
- ④②の南瓜を器に盛り、③のそぼろあんをかけて出来上がり。