

Baby&Kids

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 12月10日(金)午前10時~11時
■場所 自宅等(オンライン)
■内容 講演「お母さんに知ってほしい幼児期の食育」
■定員 8組(1歳~未就学児と保護者)〈要予約〉
■持ち物 筆記用具
■申し込み 11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

小学生の自転車講習会



小学生の皆さん、自転車の正しい交通ルールや乗り方を学びましょう。
■日時 11月25日(木)午後4時30分~5時30分
■会場 体育館・青少年センター
■対象 小学生30人(親子で参加可)
■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

児童センターの催し

■問い合わせ 上宮川文化センター ☎22-9229
■子育てフリー相談
■日時 11月9日(火)午前10時~11時30分
■会場 遊戯室
■内容 児童厚生員と個人面接
■対象 1日1組※子ども同伴可
■申し込み 電話で上記へ
■学習ルーム
■日時 11月10日・17日・24日(水)午後3時~5時
■会場 集会室
■対象 小学生6人
■申し込み 当日窓口へ

【子育てママのリフレッシュ講座】

■日時 11月30日(火)午前10時~11時30分
■会場 ホール
■内容 セルフで肩こり解消!
■対象 子育て中の母親10人※一時保育・2歳以上
■料金 200円
■申し込み 16日午前9時30分より電話で上宮川文化センターへ

【卓球ひろば】

■日時 11月25日(木)午後4時~4時50分
■会場 ホール
■対象 小学生16人
■持ち物 お茶・上靴
■申し込み 当日5分前から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 11月6日・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・保護者の参加不可)

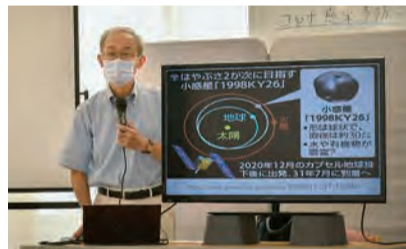
【こどもおはなしの会】

■日時 11月20日(土)午後2時~2時30分
■会場 図書館
■対象 小学生・10人(途中参加・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・9人(途中参加不可)※保護者の参加可

子どもの居場所「ひみつきち」



■日時 & 内容 11月5日(金)「キッズヨガ」・19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



こうきくん



まゆちゃん



めいらちゃん・るいくん

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 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 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



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18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) 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【WEB予約可】
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【WEB予約可】
育児相談/妊産婦相談 10日・12月1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
おや栄養相談 2日・16日・12月7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)



オムライス

cookpad
もチェック!



(3人分)
米.....1合 A
鶏肉.....50g 塩.....0.6g
ベーコン.....20g こしょう.....少々
玉ねぎ.....100g ケチャップ.....大さじ3
人参.....30g 卵.....3個
ピーマン.....1個 油(卵用).....大さじ1
マッシュルーム.....20g ケチャップ(仕上げ用)
油(具材用).....小さじ1

①米は少しかために炊いておく。
②鶏肉1cm角、ベーコン1cm幅にカット。玉ねぎ・ピーマン粗みじん切り、人参みじん切り。マッシュルーム0.5cmにスライス。

③フライパンに油を熱し、人参を炒める。火が通ったら鶏肉、ベーコンを加えてさらに炒める。他の野菜も入れてよく炒める。
④③にAを加え、よく混ぜる。次に炊き上がったご飯を入れて、さっくりと混ぜケチャップを仕上げる。
⑤④のケチャップを3つに分け、皿に盛っておく。
⑥卵1個を割り、よくかき混ぜる。フライパンに油を熱し、溶き卵を流し入れ、うす焼き卵を焼く。3枚焼いておく。
⑦⑤のケチャップの上にもうす焼き卵をのせて、両端をライスの下に入れ形をととのえる。仕上げにケチャップをかける。