

子育て支援センター

1月のよてい

申し込み・問い合わせ・予約・相談

厚真子育て支援センター ☎27-2438 京町152(こども園つみきに併設)
 厚南子育て支援センター ☎28-3155 上厚真258-7(宮の森こども園に併設)
 ※講座などの申し込みは会場となる子育て支援センターまで

子育て講座 米袋でソリ作り

内 容：米袋を利用してソリを作ります
 日 時：1月23日(火) 10時～11時
 場 所：厚真子育て支援センター
 持ち物：10kgの米袋(家にある方)、フェイスタオル
 定 員：7組
 申し込み：1月16日(火)まで

子育て講座 おはなしのびっこ&メディアミニ講座

内 容：絵本の読み聞かせ、メディアに関するミニ講座や相談会
 日 時：1月25日(木)10時～10時45分
 場 所：厚真子育て支援センター
 申し込み：不要

子育て講座 リズムシェイプ

内 容：ストレッチとやさしい筋トレ
 日 時：1月23日(火) 10時～11時
 場 所：厚南子育て支援センター
 定 員：7組
 申し込み：1月16日(火)まで

Hello えいご・えいごであそぼう 10時～10時30分

隔月、各センターで、ALTの先生と遊びを通じて英語に触れる事ができます。開催日は情報誌をご覧になるか各センターにお問い合わせください。

- ・自由開放 ・子育て相談(※要事前連絡)…月曜～金曜日 9時～12時、13時～15時
- ・サークル活動(※予約制)…月曜～金曜日 13時～15時

＊ 〰️ 〰️ 〰️
 ・ まちの
 アイドル

3歳以下のお子さんの写真を募集しています。住所、氏名(ふりがな)、生年月日、性別、両親の氏名(ふりがな)、電話番号を明記の上、まちづくり推進課企画調整グループへ

〈メール〉 kikaku@town.atsuma.lg.jp



くろさき いちはさん

えんどう りょうまさん

にし いずみさん



夏に余ったそうめんの消費に！
 ニラの風味とそうめんの塩気で調味料が少なく済むので減塩につながります。



目指そう野菜 1日350g レシピ

「そうめんチヂミ」

材 料 (4人分)	そうめん	200g	片栗粉	大さじ4
	長ねぎ	1/3本(40g)	鶏ガラスープ素	小さじ2
	ニンジン	1/6個	ごま油	適量
	ニラ	1束	酢・ラー油	お好みで

1人分 熱量…294kcal 食塩相当量…1.0g 野菜…65g

- ①そうめんをゆでる。
- ②長ねぎ、ニンジンは千切りに、ニラは2cmくらいの長さに切る。
- ③そうめんを短く切り、①と片栗粉、鶏がらスープの素をボウルに入れて混ぜる。
- ④フライパンに油をひき、②を流し入れて、ふたをして中火で5分程度焼く。裏返して鍋肌からごま油を流し入れ、焼き色がつくまで焼く。

★タレは酢、ラー油をつけて食べるのがおすすめ！

問い合わせ 住民課 健康推進グループ(総合ケアセンターゆくり内) ☎26-7871