



10月の子育て支援事業



日程	時間	事業名	内容	対象	場所	予約	担当
10/11(金)・15(火)・18(金)・ 22(火)・25(金)・29(火)・ 31(木)・11/5(火)・8(金)	9:00-12:00	あそび場	スキンシップ・ ストレッチなど の遊び	発達 ゆっくりの 児と保護者	ほ っ と く ら ぶ	不要	ほっとくらぶ (377-3522)
10/16(水)	10:00-12:00	ほっとする 親の会	茶話会	発達 ゆっくりの 児の保護者			
11/1(金)	9:00-12:00	親子で遊ぼう	自由遊びなど	未就園児	児童館	不要	子育て健康課 (377-5652)
10/21(月)・28(月)	10:00-12:00	親子ふれあい事業	集団遊びなど	未就園児	児童館	要 予約	社会福祉 協議会 (377-2941)
11/7(木)	10:00-12:00	朝日こども 将棋教室	将棋遊び	小学生	教育文化施設	不要	
10/27(日)	10:00-12:00	朝日こども 将棋教室	将棋遊び	小学生	教育文化施設	不要	教育文化施設 (377-6111)
10/26(土) 11/9(土)	15:00-15:30	おはなし会	絵本の読み聞かせ など	お話を聞きたい 方はどなたでも	あさひ ライブラリー	不要	

*最終ページに子育て健康課の子育て事業を掲載していますので、ご覧ください。
*お問合せは、各担当者にご連絡ください。

朝日町食生活改善推進協議会クッキングプラザ

野菜不足の方に
お勧めのレシピ
1人1日350gの野菜を
摂りましょう。

【副菜】なすのごま煮



材料(4人分)

長なす	320g	A	だし汁	200cc
厚揚げ	80g		しょうゆ	大さじ1
片栗粉	小さじ1と1/2		砂糖	小さじ1
三つ葉	20g		黒すりごま	大さじ1

作り方

- ①なすはへたを切り、皮をところどころむき、2cm幅の輪切りにし、水に10分ほどつけてあく抜きをする。
- ②熱湯で2分ほど茹でる。
- ③厚揚げは、半分にして1cm幅に切る。
- ④調味料Aを合わせ、沸騰したらなすを入れて弱火で10分煮て、厚揚げを加えて3分煮る。
- ⑤④に水溶き片栗粉を加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑥茹でた三つ葉を散らす。

お困りではありませんか？
早めのご相談を！

例えば…

- 交通事故・示談の話が進まない…
 - 借金・毎月の返済に追われています…
 - 相続・兄弟でもめてしまっています…
 - 離婚・調停や裁判の対応はどうすれば？
- その他 感謝料・不動産・会社法務など

近鉄四日市駅から徒歩1分！南改札口(東口)すぐ！
四日市市浜田町5番27号 第3加藤ビル5階
(1階にJTBが入ったビル)



「お気軽にお電話ください」 土曜日や夜間も対応可(要予約)
「経験を積んだ弁護士が迅速&丁寧に対応します！」

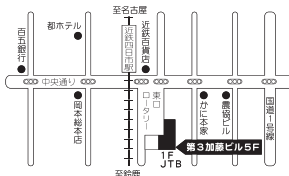
◆交通事故・借金問題のご相談は無料です◆

◆一般法律相談料(初回) 30分 5,250円(税込)◆

《予約制》 ☎059-350-2080

おいち
尾市法律事務所

弁護士 尾市淳二 (三重弁護士会所属)
(財)日弁連交通事故相談センター三重県支部相談員
鈴鹿市役所市民法律相談担当弁護士



有料広告掲載欄