

# 11月の子育て支援事業

\*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。

日程	時間	事業名	内容	対象	場所	予約	担当
11/12(水)・15(金)・19(火)・ 22(金)・26(火)・29(金)・ 12/3(火)・5(木)・10(火)	9:00-12:00	あそび場	スキンシップ・ ストレッチなど の遊び	発達がゆっく りの子どもと 保護者	ほつらぶ	不要	ほつくらぶ (377-3522)
11/20(水)	10:00-12:00	ほつとする 親の会	茶話会	発達がゆっく りの子どもの 保護者			
12/6(金)	9:00-12:00						
11/18(月)・25(月)・ 12/2(月)・9(月)	10:00-12:00	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)
11/11(月)	10:00-11:00	親子リズム 遊び	リズム遊び				
11/14(木)・21(木)・ 28(木)	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	
11/24(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	社会福祉協議会 (377-2941)
11/23(土) 12/7(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	教育文化施設 (377-6111)
11/27(水)	10:00~ (15分から20分)	乳幼児向け おはなし会	絵本の読み聞か せや手遊びなど	乳幼児			

## 朝日町食生活改善推進協議会クッキングプラザ

カルシウムがたっぷり  
摂れるスープです

### 【汁物】小松菜のスープ



#### 材料(4人分)

小松菜	120g	固型ブイヨン	1個
しめじ	40g	水	600cc
長ねぎ	40g	塩	1g
にんじん	20g	こしょう	少々
さくらえび	6g		

#### 作り方

- ①小松菜は3cm長さに切る。しめじは石づきを取りほぐす。長ねぎは3cm長さの斜め切りにし、にんじんも3cm長さのせん切りにする。
- ②鍋に水と固型ブイヨンを入れ火にかけ、沸いてきたら、にんじんを入れ8分目まで火が通ったら、長ねぎ、しめじ、小松菜の軸、さくらえび、小松菜の葉の順に入れ塩、こしょうで味を調える。

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
18kcal	1.8g	0.2g	86mg	0.9g

## 貸し農園のご利用者様を募集中です!

- 家庭菜園にご興味のある方○
- とれたて野菜を味わってみたい方○
- 有機野菜を育ててみたい方○

お気軽にお問い合わせください。  
初心者の方にも安心してご利用  
いただけるようにサポート致します。



土曜・日曜・祝祭日の  
お問い合わせも大歓迎です

#### 株式会社ひなた

三重県四日市市蒔田2丁目6-2  
TEL: 059-361-2360  
FAX: 059-361-2361  
MAIL: kk\_hinata@alpha.ocn.ne.jp

有料広告掲載欄