8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
8/12(火)・15(金)・19(火)・22(金)・26(火)・29(金)・9/2(火)・4(木)・9(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	ほっとくらぶ	不要	ほっとくらぶ(377-3522)
8/13(水)	10:00-12:00	ほっとする親の会	茶話会				
9/5(金)	9:00-12:00						
9/1(月)・9(火)	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	カンガルーあさひ(377-5652)
9/4(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	社会福祉協議会(377-2941)
8/24(日)	10:00-12:00	朝日こども将棋教室	将棋遊び	小学1年から6年生まで	教育文化施設	不要	
9/6(土)	13:00-15:00	朝日こども将棋大会			保健福祉センター	要予約	
8/9(土)・23(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)

＊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。
＊お問い合わせは、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

揚げずに焼いて作る春巻きで、
１本あたり32kcalとヘルシーです。

チンジャオ春巻き

材料(4人分)

- 豚薄切り肉……200g
- 片栗粉……小さじ1
- ピーマン……60g
- えのきだけ……60g
- たけのこ（茹）……60g
- A 豆みそ……大さじ1
- A 豆板醤……小さじ1/2
- A 酒……大さじ1
- みりん……大さじ1
- 油……小さじ1
- 春巻きの皮……8枚
- 小麦粉……小さじ1
- 水……小さじ1
- 油……大さじ1/2
- サラダ菜……40g

作り方

①豚肉は細く切り、片栗粉をまぶす。ピーマン、たけのこは、せん切りにする。
②Aを合わせておく。
③フライパンに油を入れ、温まったら、豚肉を炒める。色が変わってきたら、野菜を入れ炒める。
④野菜に火が通ったら、Aを入れる。
⑤春巻きの皮は１枚を３つに切る。具を24等分し、春巻きの皮で巻く。巻き終わりは、水溶き小麦粉を塗ってとめる。
⑥フライパンに油を熱し、⑤を並べて入れ、中火で両面をよく焼く。
⑦皿にサラダ菜を敷き、１人６本ずつ春巻きを盛り付ける。

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
193kcal	11.9g	10.5g	0.8g

有料広告掲載欄

『交通事故・借金問題・相続・離婚・不動産・その他法律問題』で
お困りではありませんか？

近鉄四日市駅から徒歩１分！
南改札口(東口)すぐ！

交通事故
保険会社の対応に納得できません。これからの交渉はどうすれば…？

借金
借金で困っています。会社やお店はどうすれば…？

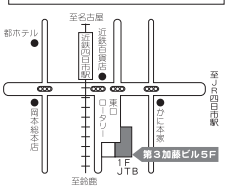
相続
遺産分割の話し合いがこじれています。

離婚
調停や裁判の対応の仕方がわかりません。

など…

「安心してご相談ください！
お一人お一人私が丁寧に
対応します！」

まずはお電話ください！



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）

尾市法律事務所《予約制》
◆土曜日や夜間も対応可(要予約)◆
☎ 059-350-2080
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
◆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 5,000円(税別)◆