12月の子育て支援事業

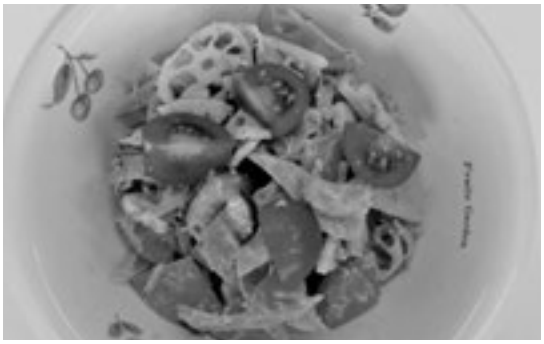
日　程	時　間	事業名	内　容	対　象	場　所	予約	担　当
12/11(金)・15(火)・18(金)・22(火)・25(金)・1/5(火)・8(金)	9:00-12:00	あそび場	スキンシップ・ストレッチなどの遊び	発達がゆっくりの子どもと保護者	ほっとくらぶ	不要	ほっとくらぶ(377-3522)
12/16(水)	10:00-12:00	ほっとする親の会	茶話会				
12/14(月)	10:00-12:00	親子で遊ぼう	自由遊びなど	未就園児	児童館	不要	カンガルーあさひ(377-5652)
12/12(土)・26(土)	15:00-15:30	おはなし会	絵本の読み聞かせなど	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

たくさんの根菜を使用した塩分控えめのレシピです！

根菜と野菜のツナごまマヨサラダ



材料(4人分)

れんこん……100g
ごぼう……50g
大根……50g
人参……50g
きゅうり……1/2本
ツナ缶……1缶
すりごま(黒)……少々
A［マヨネーズ……大さじ1・2/3
　練りごま(白)……大さじ1］

作り方

①れんこんは3㎜のいちょう切り、ごぼうはささがきにし、酢水につける。大根は3㎜のいちょう切り、人参は1～2㎜の薄めのいちょう切りにして、それぞれゆでてざるにあげ、冷ましておく。ツナ缶は油を切っておく。
②ボウルに野菜とツナ缶を入れ、Aを加えて和える。
③器に盛り、最後にすりごまをふる。

有料広告掲載欄

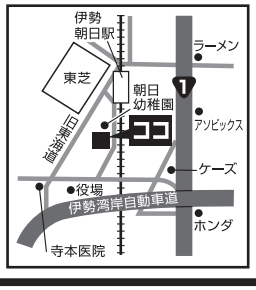
＊お気軽に見学にお越し下さい＊

ボランティアさんも募集中

＊家庭的で温かい暮らしがあります
＊地域の方との楽しい交流イベントを開いております
＊認知症についてのご相談も受付けております

入居要件 要介護1以上の方

ふくじまだより　検索
日々の様子をブログにて公開中！



医療法人　福島会
「ゆ」っくり「た」のしく「か」ぞくのように 豊かな生活がテーマです
グループホームあさひ
三重郡朝日町小向2064-1
☎376-3300