

## 2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
2/12(金)・16(火)・18(木)・23(火)・26(金)・3/1(火)・3(木)・8(火)	9:00-12:00	あそび場	スキンシップ・ストレッチなどの遊	発達障がいの子どもの保護者	ほっとくらぶ	不要	ほっとくらぶ (377-3522)
2/17(水)	10:00-12:00	ほっとする会	茶話会				
3/4(金)	9:00-12:00	親の会					
2/15(月)・22(月)・29(月)・3/7(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)
3/3(木)・10(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)
2/13(土)・27(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

さばの水煮缶で手軽に作れます!

#### さばのピリ辛そぼろ風どんぶり



#### 材料(4人分)

ご飯……………600g	長ねぎ……………1/3本(50g)
さば水煮缶……………1缶(200g)	貝割れ大根……………1/4パック
玉ねぎ……………1個(200g)	ごま油……………小さじ2
赤ピーマン……………1個(40g)	豆板醤……………小さじ1/4
ピーマン……………1個(30g)	酒……………大さじ1
にんにく……………1かけ	粉チーズ……………大さじ4
しょうが……………2かけ	こしょう……………少々

#### 作り方

- ①玉ねぎ、赤ピーマン、ピーマンは1.5cm角に、にんにく、しょうがはみじん切りにする。長ねぎは白髪ねぎにする。貝割れ大根は根を取り3等分に切る。
- ②フライパンにごま油を熱し、にんにく、しょうがを炒め、玉ねぎ、赤ピーマン、ピーマンを加えて透き通るまで炒める。
- ③豆板醤、酒、缶汁を加えて汁気がなくなるまで炒め、粉チーズ、こしょうを入れてひと混ぜし、火を止める。
- ④ご飯の上に③を盛り付け、白髪ねぎと貝割れ大根を合わせたのせる。

### 介護付有料老人ホーム エクセレントあさひ

★要介護1以上の方ならご入居いただけます。  
★中度・重度の方、胃ろうの方も入居可能です。  
★看取りについてもご相談ください。

～ゆっくり・楽しく・家族のように豊かな生活がテーマです～

ぜひ一度見学にお越し下さい!



医療法人 福島会  
すべての人に微笑みを  
—医療・介護を通して地域社会に貢献する—

376-2008 ぶくじま 検索  
ブログも公開中!

有料広告掲載欄