

5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
5/13(金)・17(火)・ 20(金)・24(火)・ 27(金)・31(火)・ 6/2(木)・7(火)・ 10(金)	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 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)
5/18(水)	10:00-12:00	ほ っ と す る	茶 話 会				
6/3(金)	9:00-12:00	親 の 会					
5/16(月)・23(月)・ 30(月)・6/6(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)
5/12(木)・19(木)・ 26(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)
5/22(日)	10:00-12:00	こども将棋教室	将 棋 教 室	小 中 学 生	教育文化施設	不 要	
5/14(土)・28(土)	15:00-15:30	お は な し 会	絵本の読み聞かせ な	お話を聞きた い方はい どなたでも	あ さ ひ ライブラリー	不 要	教育文化施設 (377-6111)
5/25(水)	10:00～ (15分～20分 程度)	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			

*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

葉物野菜と大豆で食物繊維が
たっぷり取れます！

なばなと鶏肉、トマトのスープ煮



材料(4人分)

鶏もも肉……………240g	トマト……………200g
こしょう……………少々	ゆで大豆……………50g
にんにく……………10g	なばな……………200g
油……………大さじ1	しめじ……………100g
固形ブイヨン……………1と1/2個	塩……………1g
水……………200ml	こしょう……………少々

作り方

- ①鶏肉は、1人2切れになるように切り、こしょうで下味をつける。
- ②にんにくはみじん切りにする。トマトは、くし形に切る。なばなは、軸と葉に切り分ける。しめじは石づきを取り、ほぐす。
- ③なべに油を入れ、にんにくを香りが立つまで炒める。
- ④鶏肉を入れ、両面焼く。焼き色がついたら、分量の水と固形ブイヨンとゆで大豆を入れ、ふたをして煮る。
- ⑤鶏肉に火が通ったら、しめじ、なばなの軸、トマトを入れ塩、こしょうで味を調える。
- ⑥ひと煮立ちさせ、なばなの葉を入れ、火を止める。

自分のライフスタイルに合わせてレッスン時間が選べる！

ひとり一人の目標にあわせた新しいレッスン。

ブリヂストンゴルフアカデミー生募集中！！

2時間打ち放題あり！

日曜日の夜は 18:00～
サービスタイム

ジュニアお試しキャンペーン
5/1(日)～5/8(日)

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
10:30							
13:00							
15:00							
17:00				Jr.	Jr.	Jr.	Jr.
19:00							
20:30							

大好評

手入れの行き届いた
綺麗なグリーンアプローチ場完備



有料広告掲載欄

サービスタイム
毎日実施中！

緑さわやかな230ヤード練習場

北勢ゴルフスクール

イオン桑名北向かいすぐ
TEL (0594) 23-1145

受付時間
平日 9:30-22:00
土日祝 8:30-22:00