

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(水)・14(金)・18(水)・21(金)・26(水)・1/8(水)	9:00-12:00	あそび場	スキンシップ・ストレッチなどの遊び	発達障害の子どもの保護者	ほっとくらぶ	不要	ほっとくらぶ (377-3522)
12/19(水)	10:00-12:00	ほっとする会	茶話会				
12/8(土)・22(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

いわしに含まれる油の不飽和脂肪酸は、動脈硬化を防ぐはたらきがあり、生活習慣病予防に効果があります。

いわしのソテー きのこソースかけ



材料(4人分)

まいわし……………200g(4尾)	A	だし汁……………100ml
塩……………1g		しょうゆ……………小さじ2
片栗粉……………小さじ2		みりん……………大さじ1
オリーブ油……………大さじ1		片栗粉……………小さじ1
しめじ……………60g		水……………小さじ2
えりんぎ……………60g		ねぎ……………5g
えのきだけ……………60g		

作り方

- ①まいわしは手開きし、塩を振り片栗粉を両面にまぶす。 当な大きさに裂く。いわしを焼いたフライパンに入れて軽く炒める。
- ②フライパンにオリーブ油を入れ熱し、①を両面パリッと焼く。 ④Aを入れ沸騰してきたら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③きのこ類は石づきを取り、適 ⑤②のいわしにかけ、小口に切ったねぎを散らす。

エネルギー	たんぱく質	脂 質	塩 分
142kcal	11.2g	7.8g	0.8g

透明マウスピース矯正

※自由診療です。約50万円程度

- ・透明だから目立ちにくい
- ・取り外しができる
- ・普段通りに歯磨きができる
- ・治療開始から完了まで歯並びの変化がわかる



しょうきょうせい

床矯正

※自由診療です。片顎約10万円程度

- 歯を抜かなくてもOK!
※症状・ご要望により抜歯せざるを得ない場合もあります。
- 自分で取り外し可能で歯磨きが楽

歯科衛生士募集

(週1日～1日2～3時間からでもOK!)

詳しくは下記TELまで)

無料矯正相談受付中



院長 原田 聡

桑名はらだ歯科クリニック ☎0594-27-5454

桑名市新西方7-22イオンタウン桑名新西方内 ●休診 水曜・祝日

土日も診療
※9:00～14:00

診療日	月	火	水	木	金	土	日
9:30～14:00	●	●	X	●	●	●	●
15:30～19:00	●	X	X	●	●	X	X

有料広告掲載欄