

10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
10/12(金)・16(火) ・19(金)・23(火) ・26(金)・30(火) 11/1(木)・6(火) ・9(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 お子さんと 保護者さん	ほっとくらぶ	不要	ほっとくらぶ (377-3522)
10/17(水)	10:00-12:00	ほっとする 親の会	茶話会	発達が ゆっくりの お子さんと 保護者さん	ほっとくらぶ	不要	
11/2(金)	9:00-12:00						
10/15(月)・22(月) ・29(月)・11/5(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	子育て健康課 (377-5652)
11/8(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)
10/14(日)	10:00-12:00	朝日こども 将棋教室	将棋遊び	小学生	教育文化施設	不要	
10/27(土) ・11/10(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

高血圧の方におすすめ。
トマトとカレー粉の風味で
美味しく減塩できます。

鶏肉のホイル焼きカレー風味



材料(4人分)

鶏・もも皮なし……………280g 溶けるチーズ……………40g
玉ねぎ……………200g 塩……………1・5g
ホールトマト缶……………200g カレー粉……………小さじ2
ピーマン……………120g アルミ箔……………150センチ位

作り方

- ①玉ねぎは薄切り。ピーマンは半分に分けて、種を取り、横に7～8ミリ幅に切る。トマトは大きめのざく切りにしておく。
- ②鶏肉は一口大のそぎ切りにする。
- ③35センチ位に切ったアルミ箔を広げ、中央に玉ねぎを敷いて鶏肉をのせ、さらにトマトとピーマンを並べる。
- ④塩とカレー粉を混ぜてカレー塩を作り、③にふり、その上にチーズを散らして、しっかり包む。
- ⑤フライパンで10～15分、材料に火が通るまで焼く。

お困りではありませんか？
早めのご相談を！

例えば…

- 交通事故・示談の話が進まない…
- 借金・毎月の返済に追われています…
- 相続・兄弟でもめてしまっています…
- 離婚・調停や裁判の対応はどうすれば？
その他 慰謝料・不動産・会社法務など

近鉄四日市駅から徒歩1分！南改札口(東口)すぐ！

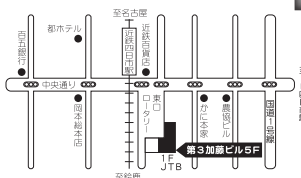
四日市市浜田町5番27号 第3加藤ビル5階
(1階にJTBが入ったビル)



「お気軽にお電話ください」 土曜日夜間も対応可(要予約)
「経験を積んだ弁護士が迅速&丁寧に対応します！」

◆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 5,250円(税込)◆



《予約制》☎059-350-2080

お い ち
尾市法律事務所

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

有料広告掲載欄