

# 11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
11/13(火)・16(金) ・20(火)・27(火) ・30(金)・12/4(火) ・6(木)	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 害ゆっく 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)
11/21(水)	10:00-12:00	ほっとする 親の会	茶話会	発達障 害ゆっく りのお 子さん と保 護者 さん	ほっとくらぶ	不要	
12/7(金)	9:00-12:00						
11/12(月)・19(月) ・12/3(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)
11/26(月)	10:00-11:00	親子リズム遊び	リズム遊び	未就園児	保健福祉 センター	不要	
11/15(木)・22(木) ・29(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)
11/11(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	
11/24(土)・ 12/8(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	

\*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

減量したい方  
にお勧めの副菜。  
1食あたり22kcalです。

### 海藻ときのこの炒め物



#### 材料(4人分)

乾燥海藻ミックス……………20g しょう油……………小さじ1  
乾燥わかめ……………10g かつお節……………2g  
本しめじ……………80g いらごま……………小さじ1  
ごま油……………小さじ1

#### 作り方

- ①海藻ミックスとわかめは水で戻し、よく水けを切る。
- ②しめじは石づきを取って小房に分ける。
- ③フライパンにごま油を熱し、①と②を入れてさっと炒める。全  
体の水気がなくなったら鍋肌からしょう油を入れて手早く混ぜ  
合わせ、かつお節を加えて和える。
- ④器に盛り、いらごまを散らす。

## 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

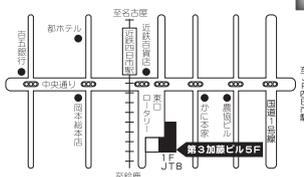
近鉄四日市駅から徒歩1分！南改札口(東口)すぐ！

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

## 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