5月の子育て支援事業

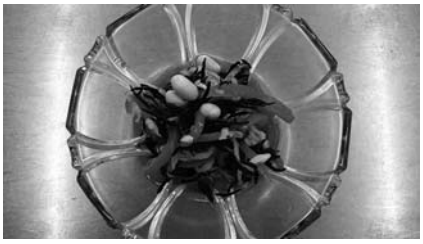
日程	時間	事業名	内容	対象	場所	予約	担当
5/14㈫・17㈮・21㈫・24㈮・28㈫・31㈮ 6/4㈫・6㈭	9:00-12:00	あそび場	スキンシップ・ストレッチなどの遊び	発達がゆっくりのお子さんと保護者さん	ほっとくらぶ	不要	ほっとくらぶ (377-3522)
5/15㈬	10:00-12:00	ほっとする親の会	茶話会	発達がゆっくりのお子さんの保護者さん			
6/7㈮	9:00-12:00						
5/13㈪	10:00-11:00	親子リズム遊び	リズム遊び	未就園児	児童館	不要	カンガルーあさひ (377-5652)
5/20㈪・27㈪	10:00-12:00	親子で遊ぼう	自由遊びなど	未就園児			
5/16㈭・23㈭・30㈭	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)
6/8㈯	10:00-12:00	パパといっしょに					
5/11㈯・25㈯	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)
5/22㈬	10:00-10:30	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。
＊お問合せは、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

骨粗鬆症を予防するレシピです。

[副菜] ひじきのサラダ



材料(4人分)

- ひじき(干)……6g
- 切干大根……12g
- 赤ピーマン……60g
- ゆで大豆……60g
- A
  - だし汁……大さじ3
  - レモン汁……大さじ2
  - 砂糖……小さじ2
  - しょうゆ……大さじ1

作り方

①ひじきは水で戻し、熱湯でさっとゆでる。
切り干し大根は熱湯に10分間浸して戻す。
赤ピーマンはせん切りにし、さっとゆでる。

②ボールにAを入れよく混ぜてドレッシングを作る。
③水気をよく切った①を②和え、味をなじませる。

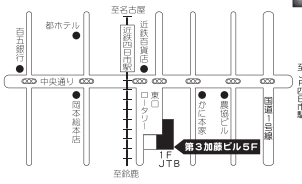
エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
53kcal	3.3g	1.4g	51mg	0.7g

有料広告掲載欄

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」　土曜日や夜間も対応可（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（おいち）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