



# 8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
8/13(水)・16(金)・ 20(水)・23(金)・27(水)・ 30(金)・9/3(水)・5(木)	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 りの子どもと 保護者	ほつとく らぶ	不要	ほつとくらぶ (377-3522)
8/14(水)	10:00-12:00	ほつとする 親の会	茶話会	発達がゆっく りの子どもと 保護者			
9/2・9(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 (377-5999)
9/5(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)
8/11(日)	10:00-12:00	朝日こども将棋教室	将棋遊び	小学1年生から	教育文化施設	不要	
9/8(日)	13:00-15:00	朝日こども将棋大会	将棋遊び	6年生まで	保健福祉センター	要予約	
8/24、 9/7(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

夏バテ解消に効く  
韓国料理です。

### チャプチェ



#### 材料(4人分)

牛肉……………160g	焼肉のたれ(市販)……………大さじ3
にんじん……………80g	コチュジャン……………大さじ1
たけのこ……………80g	サラダ油……………大さじ1.5
生しいたけ……………4枚	しょうゆ……………大さじ1
水菜……………150g	砂糖……………小さじ1
春雨(乾燥・太いもの)……………80g	塩コショウ……………少々
	ごま油……………小さじ1

#### 作り方

- ①野菜を切る。  
・にんじんとたけのこは5cmの細切りにする  
・しいたけは石づきを取り、薄切りにする  
・水菜は根元を切り落として5cmの長さに切る
- ②牛肉に下味をつける。  
・牛肉は長さ5cm、幅5mmの細切りにする  
・コチュジャンと焼肉のたれ各大さじ1をもみ込んでおく
- ③春雨は茹でて、食べやすい長さに切る。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、にんじん、たけのこ、しいたけの順に加えて炒め、しょうゆと砂糖で調味し取り出す。
- ⑤同じフライパンにサラダ油を熱し、2の牛肉を強火で炒め、さらに残りの焼肉のたれ大さじ2を加えて混ぜる。
- ⑥火を止め、水菜と4の野菜を戻し入れる。3の春雨を加え、汁気を吸わせるように混ぜ合わせる。
- ⑦塩コショウで味を調え、ごま油で風味をつける。
- ⑧器に盛りつける。

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 感謝状・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

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