

3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
3/14(水)・17(金)・ 21(火)・24(金)・ 28(火)・31(金)・ 4/4(水)・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 碍児の 子どもと 保護者	ほっとくらぶ	不要	ほっとくらぶ (377-3522)
3/15(水)	10:00-12:00	ほっとする会	茶話会				
4/7(金)	9:00-12:00	親の会					
3/13(月)	10:00-11:30	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 (子育て健康課) (377-5652)
3/16(木)・23(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)
3/11(土)・25(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)
3/22(水)	10:00～ (15分～20分 程度)	乳幼児向け おはなし会	絵本の読み聞かせ や手遊びなど				

*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

食物繊維が豊富な海藻と
こんにゃくを使った和え物です。

わけぎとわかめの甘みそ和え



材料(4人分)

わけぎ……………100g しょうゆ……………小さじ1/2
 カットわかめ……………2g 西京みそ……………大さじ2
 こんにゃく……………80g ④ごま油……………大さじ1

作り方

- ①わけぎは、3～4cm長さに切って、さっとゆで、水気を切る。
- ②こんにゃくは、ゆでてあく抜きをし、横半分になり、5mm幅に切る。
鍋にこんにゃくとしょうゆを入れて、から炒りする。
- ③カットわかめは、水につけて戻し、水気をよく切る。
- ④器にAを入れてよく混ぜ、電子レンジで15～20秒加熱し粗熱をとる。
- ⑤①～③を④であえる。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	塩分
33kcal	1.5g	0.3g	1.8g	0.7g

有料広告掲載欄

医療法人 福島会

今ならすぐ入れます 現在、空きあり

＊お気軽に見学にお越し下さい＊

＊在宅での生活が難しい方や入院中の方もご相談下さい。＊

＊認知症についてのご相談も受付けております

入居者募集中♪

「ゆ」っくり「た」のしく「か」そくのように豊かな生活がテーマです

グループホームあさひ 三重郡朝日町小向2064-1 ☎376-3300

ふくじまだより 検索 日々の様子をブログにて公開中!

入居要件
要介護1以上の方