



子育て情報

笑顔で子育て育児サークル

どなたでも参加できる育児サークルは、親子で楽しみながら子育てができるよう、情報交換と友だちづくりのきっかけとなる場を設けて、参加者の交流を行っています。

イベント情報



イベント名	日時(10時~12時)・場所	サークル名
おしゃべりtime	4月2日(火) 有明保健センター	きらら Kids
春のおはなしいっぱい	4月3日(水) 霊丘公民館	こいこいひろば
こいのぼりを作ろう	4月4日(木) 安中公民館	にこにこ kids
ボールテントであそぼう	4月9日(火) 市保健センター	ぱびぷ kids
母の日プレゼント作りI	4月18日(木) 杉谷公民館	すくすくげん kids
ふれあいあそび	5月2日(木) 安中公民館	にこにこ kids



親育ち講座「FE」

～完璧な子育てはありません！～

子育て中のお母さん！悩みや関心のあることをグループで話し合いながら、自分にあった子育てを考えてみませんか？

と き 4/15、22、30(火)、5/8(水)、13、20、27、6/3(各月曜、全8回)
10時～12時

ところ 市保健センター ※変更の場合があります。

対象者 市内在住で1歳から小学就学前までの乳幼児を持つ親

定員 12人
※託児ができます。

参加料 無料



ママたちのためのリフレッシュ講座

子どもと離れて自分の時間を楽しみませんか？
初めての人でも、優しく教えてもらえます。

と き 4月24日(水)10時～12時
と ころ 市保健センター ※変更の場合があります。

内 容 トールペイント「こいのぼりづくり」
講 師 大場 順子 先生
対 象 市内在住で乳幼児を在宅で育てている保護者
定 員 12人〔予約制〕
※託児ができます。

材 料 費 500円
受付開始 4月3日(水)～



April HAPPY BIRTHDAY

おたんじょうびおめでとう！



航くん♡毎日笑顔と幸せをありがとう



生まれてきてくれてありがとう大好き



毎日素敵な笑顔をありがとう



みんなのアイドル都生 大好きだよ！



元気に大きくなあれ♡



笑顔いっぱい元気に育ってね♡



素敵な笑顔ありがとすくすく育ってね

しまばら食育レシピ ～たんぱく質をプラスした一品～

キャベツとささ身のサラダ



■材料・分量(4人分)

ささ身……2本
キャベツ……1/4個(250g)
にんじん……1/3本(40g)
コーン缶……40g

A { ポン酢……大さじ1
マヨネーズ…大さじ2
酒……………小さじ1
塩こしょう…少々

《作り方》レシピ提供：食生活改善推進員協議会

- ①ささ身は水気をふき、塩・こしょうをして耐熱皿に並べ、酒をふってラップをかけレンジで加熱する。
- ②ささ身の粗熱をとり、手でさく。
- ③キャベツ・にんじんは、せん切りにし塩もみをして、水気を絞る。
- ④ポウルにAを合わせ、②、③を加えて和える。

■栄養価(1人分)
エネルギー：85kcal たんぱく質：4.9g
脂質：4.7g 食塩：0.6g



写真
募集中

広報発行月に満1歳を迎える市内在住の
お子さんの写真募集中

締切りは広報発行月の前々月20日です。

申込み

