

子ども・子育てだより

費用の記載がないものは無料、申し込み方法の記載がないものは不要

親子天体観測教室

問 生涯学習課 ☎76-8181 ID 2034



月(月齢7)、はくちょう座の二重星アルビレオ、環状星雲M57の観望

と き 8/20(木) 19:00から(約2時間)

と ころ スカイワードあさひ ひまわりホール、天体観測室

対 象 者 小学4年～中学3年生と保護者

定 員 親子15組(抽選)

費 用 子ども1人につき500円(当日持参)

申し込み 8/6(木)までに

右記二次元コードで

申し込み
フォーム



児童館対抗けん玉大会

問 各児童館 ID 33287



●個人戦／「大皿」「ひこうき」などの技をトーナメントで競う

●全員参加／「もしかめ」の技を競う
詳細は、児童館だより8月号で

と き 8/29(土) 13:30から

と ころ スカイワードあさひ
くすのきホール

対 象 者 市内在住の小学生

定 員 各児童館

10人(先着)

申し込み 8/20(木)までに直接



少年少女発明クラブ体験講座

問 生涯学習課 ☎76-8181 ID 2010



ポケット電子オルゴールを作製しよう!

と き 8/30(日) 9:10～10:10

(応募者が20人を超える場合は、
10:30から2回目を実施)

と ころ 中央公民館 202工作室

対 象 者 小学4～6年生

定 員 40人(抽選)

費 用 500円

申し込み 8/7(金)までに

右記二次元コードで

そ の 他 保護者同伴可

申し込み
フォーム



ファミリーサポートセンター依頼会員登録説明会

問 ファミリーサポートセンター ☎51-5571 ID 1845

事業内容説明、会員登録

と き 9/1(火) 10:00～11:00

と ころ 保健福祉センター 2階

対 象 者 市内在住・在勤・在学で、生後3カ月～小学
6年生の子を養育し、子育ての手助けをし
てほしいかた

持 ち 物 保護者の顔写真2枚(縦4cm×横3cm)

申し込み 8/28(金)までに

右記二次元コードで

託 児 生後6カ月以上の子
(6カ月未満の子は
同室受講)

申し込み
フォーム



地域ふれあい講座 「ベビーとママのスキンシップ教室」

問 宮浦公民館 ☎54-3738 ID 2016



ベビーマッサージ、ベビーアートなど子育てを
楽しむツールやノウハウを学ぶ

と き 9/8、9/15(火曜日・2回) 10:00～12:00

と ころ 宮浦公民館 和室(21畳・10畳)

対 象 者 生後2～10カ月ごろの子と母(市内在住・在勤
のかたを優先。対象以外の子の受け入れ不可)

定 員 8組(先着)

費 用 千円

申し込み 8/10(月)～8/31(月)に費用を添えて直
接(9:00～20:30)

ペアレントトレーニング講座 ～楽しく子育てin尾張旭～

問 こどもの発達センター ☎53-6103 ID 1846

子どもの行動に焦点を当て、「してほしい行動」「してほしくな
い行動」に対する具体的な対応と、個性に合った育て方を学ぶ

と き 9/30、10/28、11/11、11/25、12/9、
12/23(水曜日・6回) 10:00～12:00

と ころ 保健福祉センター 2階

対 象 者 市内在住で子どもの発達や関わり方に不
安がある保護者(全て出席できるかた)

定 員 12人(先着)

申し込み 8/3(月)～8/28(金)に電話か

右記二次元コードで

託 児 申込時に相談を

申し込み
フォーム



子育て支援センターの催し

問 子育て支援センター ☎52-3132

尾張旭市
あさひ健康
マイスター
対象事業

Let's産後エクササイズ ID 1853

産後の正しいケアを知り、健やかで前向きに子育てを楽しむ方法を学ぶ

と き 9/18(金)10:00~11:00 対 象 者 市内在住の生後1~5カ月ごろの子と母 申し込み▶
と ころ 保健福祉センター 4階 申し込み 9/15(火)までに右記二次元コードで フォーム



すくすく子育て講座 ID 1850

	ママとパパの思いやり子育て	ベビーマッサージ
内 容	ママって? パパって? 親になるって? 子育てしていると気持ちが落ち込んだり、イライラしたりすることもあります。自身の子育てに迷いがあるかた、家族との関係性など個別の相談ができます。	マッサージ・ママのセルフケア・ママ同士の交流
と き	9/9(水)9:30~11:00	9/28(月) 10:00~11:00
と ころ	保健福祉センター 2階	保健福祉センター 4階
対 象 者 (市内在住)	未就学児の保護者	生後1~8カ月の子と保護者
定 員	6人(先着)	35組(先着)
申し込み	9/2(水)までに 右記二次元コードで  ◀申し込み フォーム	9/23(祝)までに 右記二次元コードで  ◀申し込み フォーム

レンビの 玉手箱

おうちで
尾張旭市
あさひ健康
マイスター
対象事業

ID 1631

No.190
海老の姿蒸し
サラダ

ポテトサラダを
握り寿司
のように



ひと口メモ

- マヨネーズを成形後に塗ることで水っぽくなるのを防止
- 旬のトマトやきゅうりなどを添えると食物繊維が増加

材料(4人分)

殻付きエビ(1尾25g位)・・・8尾 吉野照り
塩(①使用分)・・・少々 ↑ 砂糖・・・ 小さじ1
ゆで卵・・・2個 A 酢・・・ 大さじ3
ジャガイモ・・・大1個 ↓ 水溶き片栗粉・・・ 大さじ1
塩(②使用分)・・・1g (水 小さじ2 片栗粉 小さじ1)
酢・・・小さじ1 フリルレタスなど・・・8枚
タマネギ・・・20g 竹串・・・8本
マヨネーズ・・・小さじ2

作り方

- ① エビは背ワタを取り、片手で真っすぐに持ち、もう片方の手で、頭側から尾に向けて竹串を差し込み、塩を加えた熱湯で2~3分ゆでる
- ② ①を冷水中で冷まし、竹串を抜き、尾を残して皮をむき、腹側に切り込みを入れ開き、塩をふりつけておく
- ③ ゆで卵は殻をむいて、細かく刻む
- ④ ジャガイモはゆでてつぶし、酢を入れて、③を混ぜ、8個の俵型に成形する
- ⑤ タマネギは薄切りにして水にさらす
- ⑥ Aを鍋に入れ、とろみが出るまで加熱し、吉野照りを作る
- ⑦ ④の上にマヨネーズを塗り、水切りした⑤のをせ、その上に②を重ねて⑥を塗る
- ⑧ 1人2尾ずつ盛り付け、レタスなどを添えて完成

1人分の栄養価

エネルギー	130kcal	カルシウム	40.0mg
タンパク質	15.1g	食物繊維	2.5g
脂質	4.9g	食塩相当量	0.6g