

# マタニティスクール 両親コース

**日時** 3月24日(土) 午前10時～午後0時30分(受け付けは午前9時30分から)

**会場** 保健センター

**内容** 赤ちゃんの入浴実習、父親の妊婦疑似体験、先



輩パパ・ママの子育て体験談、赤ちゃんの着替え・おむつ替え実習など

**定員** 15組(夫婦どちらかの参加も可)

**持ち物** 母子健康手帳・筆記用具・エプロン

**申込み** 前日までに健康推進課(内線1214)



子どもの写真をお寄せください。対象は市内にお住まいの3歳までで、1人につき1回に限ります。

**投稿方法** 12字以内のコメントと子どもの氏名・振り仮名・住所・電話番号を記入し、写真を添えて直接か郵送(〒061-1192住所不要)、電子メール(kohoitaku@civ.city.kitahiroshima.hokkaido.jp)で、政策広報課(写真はお返ししません)

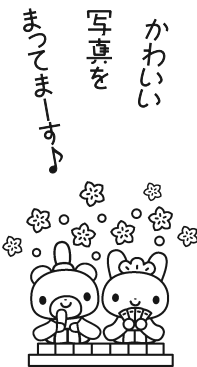
\*連絡先などが明記されていないと、掲載できない場合があります。



中田梨万ちゃん  
プリンセスだいきすき♡



本井将峰ちゃん  
まさの一張羅です♪



子どもに  
食べさせたい

## 豆腐ナゲット

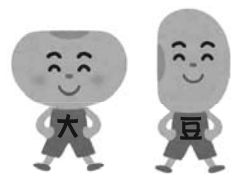
豆腐には、たんぱく質やカルシウム、鉄分が含まれています。子どもの成長に大事な栄養が取れる豆腐入りナゲットを作りませんか。

### 材料 (12個分)

- 木綿豆腐 120g
- 鶏ひき肉 140g
- 玉ネギ 40g
- 卵 1/2個
- 塩 少々
- コショウ 適量
- ショウガ 小さじ1
- ニンニク 小さじ1/2
- 片栗粉 大さじ3
- 揚げ油 適量
- ケチャップ 適量

### 作り方

- ①木綿豆腐は水切りをしておく
- ②玉ネギはみじん切り、ニンニクとショウガはすりおろす
- ③ボウルに①②と鶏ひき肉、卵、塩、コショウを入れる。混ぜ合わせながら片栗粉を加え、固さを調節する
- ④ナゲットの形にして160～170℃の油で揚げる
- ⑤ケチャップをかけて完成



### スパゲティーサラダも!

#### 材料

- サラダスパゲティー 28g
- キュウリ 100g
- ニンジン 32g
- ツナの水煮缶 24g
- マヨネーズ 大さじ2
- 塩 少々

#### 作り方

サラダスパゲティーは茹でて冷水にさらし水気をきる。キュウリは薄切りにする。ニンジンは千切りにして軽く茹でて冷ます。ツナとマヨネーズ、塩を入れ、和えて完成

問合せ 保育課(内線2207)

## ふれあい通信

### 原稿の受付期間

- 4月15日号は3月14日まで
- 5月1日号は3月1日～3月31日

### 提出方法

- 直接 政策広報課
- FAX 398-4314
- 電子メール koho@city.kitahiroshima.jp (添付ファイルは受信できません。本文に入力してください)

### ▼イロハ会「手芸サロン展示会」

ひな飾りなどのつるし飾りを展示します。

**日程・会場** ●3月6日(火)まで  
市役所5階市民ギャラリー

●3月8日(木)～15日(木) 地域交流ホール

●3月19日(月)～31日(土) 地域サポートセンターともに(緑陽町1丁目2)

\*時間など、問い合わせてください。

**問合せ** 森下(☎080-519765)

6663)

▼ポーセラーツサークル彩 体験

会「桜の湯呑と菓子皿セット」

転写紙を白磁に貼り、桜柄の湯

飲みと菓子皿を作りませんか。

**日時** 3月13日(火)、4月10日(火)

午前10時～正午

**会場** 西の里会館

**参加料** 各回3000円(材料費を含む)

\*作品は焼成し、後日渡します。

**申込み** 齋藤(☎090-35533)

8842)