

# (子育て教室) なかよし広場



ご家庭で過ごしているお子さんや、お母さん方の交流の場として「なかよし広場」を計画しています。季節にちなんだ活動や、楽しい歌あそびなどを用意しています。

「なかよし広場」でたくさんの友だちと出会い、遊びの世界を広げてください。生年月日を確認のうえ親子で気軽にご参加ください。

○時 間・・・午前10時～11時15分

○料 金・・・無料

○対 象・・・町内の方

## ◆問い合わせ

子育て支援センター ☎84-3099

福祉課 ☎84-1257

## ◎1歳児クラス (H18.4.2～H19.4.1生まれ)

期 日	内 容	場 所	駐 車 場
4/28(月)	光町保育園であそぼう	子育て支援センター	光町保育園駐車場
5/15(木)	親子で触れ合っであそぼう		
6/10(火)	歯みがき指導・歌あそび		

## ◎2歳児クラス (H17.4.2～H18.4.1生まれ)

期 日	内 容	場 所	駐 車 場
4/25(金)	光町保育園であそぼう	子育て支援センター	光町保育園駐車場
5/16(金)	親子でリズムあそびをしよう (リトミック)	町民会館大ホール	役場駐車場
6/3(火)	歯みがき指導・歌あそび	子育て支援センター	光町保育園駐車場
6/26(木)	えいごdeなかよし広場	光町中央幼稚園隣接なかよしルーム	光町中央幼稚園駐車場

## 県調理師試験

▼試験日 7月23日(水)

▼会場 幕張メッセ国際展示場

▼願書受付期間

5月20日(火)から22日(木)

▼願書配布期間

4月10日(木)から

◆問い合わせ・願書配布・受付

山武健康福祉センター  
(山武保健所)

☎0475-540611

- ①米は洗って、分量の水に30分ほどつける。
- ②にんじんはすりおろす。
- ③①の米に(A)(酒・塩)とにんじんをおろし汁ごと加え、普通に炊く。

※炊き上がりにグリーンピースや三つ葉をのせると綺麗です。  
食生活改善推進員  
會田満子(南川岸)

## ☆ にんじんご飯 ☆

材料：(4人分)

- 米……………2カップ(320g)
- 水……………360ml
- 人参……………50g
- 酒……………大さじ1
- ④塩……………小さじ1/4

1人分 293kcal



手作りの料理を  
食卓に！