



※掲載内容は変更になる場合があります。参加を希望される方は、日時等は事前に主催者にご確認ください。



詳しくは
相生いきいきネット 松川 23-3252
又は子育て元気課 22-7175

日	曜日	行事名	対象者	内容	時間	会場	問合せ先
7	土	あいおい囲碁教室	小・中学生・一般	楽しく囲碁を覚える	9:30~11:30	陸公民館	同左
		キッズ空手	3歳から小学生	心身の練成と礼儀作法を学ぶ	17:30~20:30	陸公民館	同左
		親子スイミング体験	6か月からのお子様と保護者	水慣れ・全身運動・参加費1500円(体験からの入会金無料)	11:00~11:45	温水プール	同左
8	日	キッズ空手	3歳から小学生	心身の練成と礼儀作法を学ぶ	9:30~12:30	陸公民館	同左
		子ども劇場	幼児・児童	音楽会	11:00~11:30	図書館3階	市立図書館
9	月	まちの子育てひろば	0~就学前・保	自由遊び・手遊び・絵本の読み聞かせなど	9:30~12:00 13:00~15:30	総合福祉会館 403研修室	社協
		親子スイミング体験	6か月からのお子様と保護者	水慣れ・全身運動・参加費1500円(体験からの入会金無料)	11:45~12:30	温水プール	同左
10	火	どんぐりひろば	0~就学前・保	自由遊び・手遊び・絵本の読み聞かせなど	9:30~11:30	若狭野多目的研修センター	社協
		ひよこ組	未就学園児とその保護者	園庭開放	10:00~11:30	テレジア幼稚園	同左
11	水	Y・Yひろば	0~就学前・保	自由遊び・手遊び・絵本の読み聞かせなど	10:00~11:30	東部公民館	社協
		緑ヶ丘ひろば	0~就学前・保	自由遊び・おやつタイム	10:00~11:30	緑ヶ丘自治会館	社協
		かるがもスクール	コアラ	令和7年度かるがもスクール修了式※要申込 2/26まで	9:50~11:30	子育て学習センター	同左
		ひよこ組	未就学園児とその保護者	園庭開放	10:00~11:30	テレジア幼稚園	同左
		親子スイミング体験	6か月からのお子様と保護者	水慣れ・全身運動・参加費1500円(体験からの入会金無料)	11:15~12:00	温水プール	同左
12	木	まちの子育てひろば	0~就学前・保	自由遊び・手遊び・絵本の読み聞かせなど	9:30~12:00 13:00~15:30	総合福祉会館 403研修室	社協
		ひよこ組	未就学園児とその保護者	園庭開放	10:00~11:30	テレジア幼稚園	同左
		バレエ教室3回体験	3歳から小学生	初心者から上級者まで幅広く受講できます ※参加費3300円	3歳~16:30~17:30 小学生17:40~18:40	温水プール	同左
		あいおいタやけ食堂	幼児~中学生	みんなで楽しく食事をしよう	17:15~	古池	
13	金	まちの子育てひろば	0~就学前・保	自由遊び・手遊び・絵本の読み聞かせなど	9:30~12:00 13:00~15:30	総合福祉会館 403研修室	社協
		げんきっ子	0~就学前・保	自由遊び・手遊び・絵本の読み聞かせなど	10:00~11:30	小規模多機能型居宅 介護事業所「ふたば」裏	社協
		かるがもスクール	うさぎ	おうちでテーマパーク~からだ育運動能力UP!~ ※要申込3/10まで	10:00~11:00	子育て学習センター	同左
		ダンス教室3回体験	3歳から小学生	初心者から上級者まで幅広く受講できます・参加費3300円	入門:16:05~16:50	温水プール	同左
14	土	ストリートダンス	3歳~一般	リズムにのって楽しくダンス	10:00~11:30	陸公民館	同左
		キッズ空手	3歳から小学生	心身の練成と礼儀作法を学ぶ	17:30~20:30	陸公民館	同左
		太極拳教室	子ども・一般	太極拳で心と体を整えよう!	13:00~15:00	相生公民館	同左
		親子スイミング体験	6か月からのお子様と保護者	水慣れ・全身運動・参加費1500円(体験からの入会金無料)	11:00~11:45	温水プール	同左
		ファミリースポーツフェア	市内小学生以下とその保護者	各種スポーツ用具を設置して開放します。	9:30~11:30	市民体育館2階	体育振興課
15	日	キッズ空手	3歳から小学生	心身の練成と礼儀作法を学ぶ	9:30~12:30	陸公民館	同左
16	月	まちの子育てひろば	0~就学前・保	自由遊び・手遊び・絵本の読み聞かせなど	9:30~12:00 13:00~15:30	総合福祉会館 403研修室	社協
		親子スイミング体験	6か月からのお子様と保護者	水慣れ・全身運動・参加費1500円(体験からの入会金無料)	11:45~12:30	温水プール	同左
17	火	どんぐりひろば	0~就学前・保	自由遊び・手遊び・絵本の読み聞かせなど	9:30~11:30	若狭野多目的研修センター	社協
		ひよこ組	未就学園児とその保護者	園庭開放	10:00~11:30	テレジア幼稚園	同左
18	水	まちの子育てひろば	0~就学前・保	自由遊び・手遊び・絵本の読み聞かせなど	9:30~12:00 13:00~15:30	総合福祉会館 403研修室	社協
		親子スイミング体験	6か月からのお子様と保護者	水慣れ・全身運動・参加費1500円(体験からの入会金無料)	11:15~12:00	温水プール	同左
19	木	Y・Yひろば	0~就学前・保	自由遊び・手遊び・絵本の読み聞かせなど	10:00~11:30	東部公民館	社協
		ひよこ組	未就学園児とその保護者	園庭開放	10:00~11:30	テレジア幼稚園	同左
		バレエ教室3回体験	3歳から小学生	初心者から上級者まで幅広く受講できます ※参加費3300円	3歳~16:30~17:30 小学生17:40~18:40	温水プール	同左
21	土	あいおい囲碁教室	小・中学生・一般	楽しく囲碁を覚える	9:30~11:30	陸公民館	同左
		キッズ空手	3歳から小学生	心身の練成と礼儀作法を学ぶ	17:30~20:30	陸公民館	同左
		キッズダンス	3歳~小学生・保(2年生以下要保)	リズムに合わせてダンスを楽しむ	10:00~11:00	矢野公民館	同左
		親子スイミング体験	6か月からのお子様と保護者	水慣れ・全身運動・参加費1500円(体験からの入会金無料)	11:00~11:45	温水プール	同左
		あいおいタやけ食堂	幼児~中学生	みんなで楽しく食事をしよう	12:00~	旭(もと常盤)	



問合せ先

- 東部公民館 22-7804
- 西部公民館 22-7388
- 矢野公民館 29-0002
- 陸公民館 22-7803
- 相生公民館 22-7153
- 若狭野多目的研修センター 28-0001
- 図書館 23-5151
- 羅漢の里 29-0900
- 温水プール 23-7180
- なぎさホール 23-7118
- 体育振興課 23-7170
- 社協(社会福祉協議会) 23-2666
- ファミリーセンター 23-0155
- ふるさと交流館 29-1010
- 子育て学習センター 22-8313
- 大西(ぞうじるし本ば) 23-4300
- 生きがい交流センター 22-2777
- 生涯学習課 23-7144
- 子育て元気課 22-7175
- コープこうべ第7地区本部 079-292-3300
- あいおいタやけ食堂 090-2284-4812



令和8年度 かるがもスクール年齢別 グループ活動のお知らせ

- ・マタニティ=R8.4.2生~妊娠中の方
- ・うさぎ=R7.4.2~R8.4.1生
- ・あひる=R6.4.2~R7.4.1生
- ・コアラ=R5.4.2~R6.4.1生
- ・保=保護者



保育施設でも
まちの子育て
ひろばを開催
しています

☆認定こども園どんぐりの家(あひるの学校)TEL22-0708
第2・第3週目に体育教室・音楽教室
※都合により変更となる場合があるため、
参加を希望する方は、予めご連絡ください。
育児相談・園庭開放(第1・第4週目の月曜日10時~11時)



☆八幡保育所(りとりりーふ)TEL22-1525
月曜日・親子体操
水曜日(月1回)・リトミック
育児相談・随時
園庭開放(土曜日10時~12時)



※詳細は各保育施設へ
お問い合わせください。



[3月]



日	曜日	行事名	対象者	内容	時間	会場	問合せ先
22	日	キッズ空手	3歳から小学生	心身の練成と礼儀作法を学ぶ	9:30~12:30	陸公民館	同左
		ダンス教室3回体験	3歳から小学生	初心者から上級者まで幅広く受講できます・参加費3300円	入門:13:45~14:30	温水プール	同左
23	月	まちの子育てひろば	0~就学前・保	自由遊び・手遊び・絵本の読み聞かせなど	9:30~12:00	総合福祉会館	社協
		親子スイミング体験	6ヵ月からのお子様と保護者	水慣れ・全身運動・参加費1500円(体験からの入会金無料)	11:45~12:30	温水プール	同左
24	火	どんぐりひろば	0~就学前・保	自由遊び・手遊び・絵本の読み聞かせなど	9:30~11:30	若狭野多目的研修センター	社協
		竹の子ひろば	0~就学前・保	自由遊び・手遊び・季節の工作など	10:00~11:30	陸公民館	社協
25	水	Y・Yひろば	0~就学前・保	自由遊び・手遊び・絵本の読み聞かせなど	10:00~11:30	東部公民館	社協
		春休み子どもスイーツ教室	小学生(4年生以上)	春らしいお菓子を作る	9:30~11:30	東部公民館	同左
26	木	まちの子育てひろば	0~就学前・保	自由遊び・手遊び・絵本の読み聞かせなど	9:30~12:00	総合福祉会館	社協
		あいおいタヤげ食堂	幼児~中学生	みんなで楽しく食事をしよう	17:15~	古池	
27	金	まちの子育てひろば	0~就学前・保	自由遊び・手遊び・絵本の読み聞かせなど	9:30~12:00	総合福祉会館	社協
					13:00~15:30	403研修室	
28	土	キッズ空手	3歳から小学生	心身の練成と礼儀作法を学ぶ	17:30~20:30	陸公民館	同左
		太極拳教室	子ども・一般	太極拳で心と体を整えよう!	10:00~12:00	相生公民館	同左
		子ども劇場	幼児・児童	えいが会	10:30~11:30	図書館3階	市立図書館
		春のスクール短期教室	3歳から小学生	水慣れ・全身運動・参加費1500円(体験からの入会金無料)	10:00~10:50 11:00~11:50	温水プール	同左
29	日	キッズ空手	3歳から小学生	心身の練成と礼儀作法を学ぶ	9:30~12:30	陸公民館	同左
		春のスクール短期教室	3歳から小学生	水慣れ・全身運動・参加費1500円(体験からの入会金無料)	10:00~10:50 11:00~11:50	温水プール	同左
30	月	まちの子育てひろば	0~就学前・保	自由遊び・手遊び・絵本の読み聞かせなど	9:30~12:00 13:00~15:30	総合福祉会館 403研修室	社協
31	火	どんぐりひろば	0~就学前・保	自由遊び・手遊び・絵本の読み聞かせなど	9:30~11:30	若狭野多目的研修センター	社協

[4月]



日	曜日	行事名	対象者	内容	時間	会場	問合せ先
1	水	まちの子育てひろば	0~就学前・保	自由遊び・手遊び・絵本の読み聞かせなど	9:30~12:00 13:00~15:30	総合福祉会館 403研修室	社協
		矢野っこひろば	0~就学前・保	ひな祭り(ちらし寿司)	10:00~11:30	矢野交流広場	社協
		親子スイミング体験	6ヵ月からのお子様と保護者	水慣れ・全身運動・参加費1000円	11:15~12:00	温水プール	同左
2	木	Y・Yひろば	0~就学前・保	公園遊び(悪天候の場合は通常のひろば)	10:00~11:30	ひこ池公園(中止の場合は東部公民館)	社協
		かるがもスクール	どなたでも	かるがもスクールお花見	10:00~11:30	子育て学習センター	同左
		バレエ教室体験	3歳から小学生	初心者から上級者まで幅広く受講できます・参加費1,000円	3歳~16:30~17:30 小学生17:40~18:40	温水プール	同左
3	金	まちの子育てひろば	0~就学前・保	自由遊び・手遊び・絵本の読み聞かせなど	9:30~12:00 13:00~15:30	総合福祉会館 403研修室	社協
		ダンス教室体験	3歳から小学生	初心者から上級者まで幅広く受講できます・参加費1,000円	入門:16:05~16:50	温水プール	同左
4	土	あいおい囲碁教室	小・中学生・一般	楽しい囲碁を覚える	9:30~11:30	陸公民館	同左
		キッズ空手	3歳から小学生	心身の練成と礼儀作法を学ぶ	17:30~20:30	陸公民館	同左
5	日	親子スイミング体験	6ヵ月からのお子様と保護者	水慣れ・全身運動・参加費1000円	11:00~11:45	温水プール	同左
		子ども劇場	幼児・児童	おはなし会	11:00~11:30	図書館3階	市立図書館
6	月	まちの子育てひろば	0~就学前・保	自由遊び・手遊び・絵本の読み聞かせなど	9:30~12:00 13:00~15:30	総合福祉会館 403研修室	社協
		親子スイミング体験	6ヵ月からのお子様と保護者	水慣れ・全身運動・参加費1000円	11:45~12:30	温水プール	同左
7	火	どんぐりひろば	0~就学前・保	自由遊び・手遊び・絵本の読み聞かせなど	9:30~11:30	若狭野多目的研修センター	社協
8	水	Y・Yひろば	0~就学前・保	自由遊び・手遊び・絵本の読み聞かせなど	10:00~11:30	東部公民館	社協
		緑ヶ丘ひろば	0~就学前・保	自由遊び・おやつタイム	10:00~11:30	緑ヶ丘自治会館	社協
9	木	親子スイミング体験	6ヵ月からのお子様と保護者	水慣れ・全身運動・参加費1000円	11:15~12:00	温水プール	同左
		まちの子育てひろば	0~就学前・保	自由遊び・手遊び・絵本の読み聞かせなど	9:30~12:00 13:00~15:30	総合福祉会館 403研修室	社協
9	木	かるがもスクール	コアラ	はじめましての会 ※要申込4/7まで	10:00~11:30	子育て学習センター	同左
		バレエ教室体験	3歳から小学生	初心者から上級者まで幅広く受講できます・参加費1,000円	3歳~16:30~17:30 小学生17:40~18:40	温水プール	同左
		あいおいタヤげ食堂	幼児~中学生	みんなで楽しく食事をしよう	17:15~	古池	
		まちの子育てひろば	0~就学前・保	自由遊び・手遊び・絵本の読み聞かせなど	9:30~12:00 13:00~15:30	総合福祉会館 403研修室	社協
10	金	げんきっ子	0~就学前・保	自由遊び・手遊び・絵本の読み聞かせなど	10:00~11:30	小規模多機能型居宅介護事業所「ふたば」裏	社協
		ダンス教室体験	3歳から小学生	初心者から上級者まで幅広く受講できます・参加費1,000円	入門:16:05~16:50	温水プール	同左
11	土	キッズ空手	3歳から小学生	心身の練成と礼儀作法を学ぶ	17:30~20:30	陸公民館	同左
		親子スイミング体験	6ヵ月からのお子様と保護者	水慣れ・全身運動・参加費1000円	11:00~11:45	温水プール	同左
12	日	キッズ空手	3歳から小学生	心身の練成と礼儀作法を学ぶ	9:30~12:30	陸公民館	同左
13	月	まちの子育てひろば	0~就学前・保	自由遊び・手遊び・絵本の読み聞かせなど	9:30~12:00 13:00~15:30	総合福祉会館 403研修室	社協
		親子スイミング体験	6ヵ月からのお子様と保護者	水慣れ・全身運動・参加費1000円	11:45~12:30	温水プール	同左
14	火	どんぐりひろば	0~就学前・保	自由遊び・手遊び・絵本の読み聞かせなど	9:30~11:30	若狭野多目的研修センター	社協
		ひよこ組	未就学園児とその保護者	園庭開放	10:00~11:30	テレジア幼稚園	同左
15	水	まちの子育てひろば	0~就学前・保	自由遊び・手遊び・絵本の読み聞かせなど	9:30~12:00 13:00~15:30	総合福祉会館 403研修室	社協
		かるがもスクール	あひる	はじめましての会 ※要申込4/13まで	10:00~11:30	子育て学習センター	同左
		ひよこ組	未就学園児とその保護者	園庭開放	10:00~11:30	テレジア幼稚園	同左
		親子スイミング体験	6ヵ月からのお子様と保護者	水慣れ・全身運動・参加費1000円	11:15~12:00	温水プール	同左

【4月】

日曜日	行事名	対象者	内容	時間	会場	問合せ先	
16	木	Y・Yひろば	0～就学前・保	自由遊び・手遊び・絵本の読み聞かせなど	10:00～11:30	東部公民館	社協
	かかろスクール	マタニティ	はじめましての会 ※要申込4/15まで	10:00～11:30	子育て学習センター	同左	
	ひよこ組	未就学園児とその保護者	園庭開放	10:00～11:30	テレジア幼稚園	同左	
	バレエ教室体験	3歳から小学生	初心者から上級者まで幅広く受講できます・参加費1,000円	3歳～16:30～17:30 小学生17:40～18:40	温水プール	同左	
17	金	まちの子育てひろば	0～就学前・保	自由遊び・手遊び・絵本の読み聞かせなど	9:30～12:00 13:00～15:30	総合福祉会館 403研修室	社協
	ダンス教室体験	3歳から小学生	初心者から上級者まで幅広く受講できます・参加費1,000円	入門:16:05～16:50	温水プール	同左	
18	土	あいおい囲碁教室	小・中学生・一般	楽しく囲碁を覚える	9:30～11:30	陸公民館	同左
	キッズ空手	3歳から小学生	心身の練成と礼儀作法を学ぶ	17:30～20:30	陸公民館	同左	
	親子スイミング体験	6ヵ月からのお子様と保護者	水慣れ・全身運動・参加費1000円	11:00～11:45	温水プール	同左	
	あいおいタやけ食堂	幼児～中学生	みんなで楽しく食事をしよう	12:00～	旭(もと常盤)	同左	
19	日	キッズ空手	3歳から小学生	心身の練成と礼儀作法を学ぶ	9:30～12:30	陸公民館	同左
	月	まちの子育てひろば	0～就学前・保	自由遊び・手遊び・絵本の読み聞かせなど	9:30～12:00 13:00～15:30	総合福祉会館 403研修室	社協
21	火	親子スイミング体験	6ヵ月からのお子様と保護者	水慣れ・全身運動・参加費1000円	11:45～12:30	温水プール	同左
	どんぐりひろば	0～就学前・保	自由遊び・手遊び・絵本の読み聞かせなど	9:30～11:30	若狭野多目的研修センター	社協	
22	水	ひよこ組	未就学園児とその保護者	園庭開放	10:00～11:30	テレジア幼稚園	同左
	Y・Yひろば	0～就学前・保	自由遊び・手遊び・絵本の読み聞かせなど	10:00～11:30	東部公民館	社協	
23	木	ひよこ組	未就学園児とその保護者	園庭開放	10:00～11:30	テレジア幼稚園	同左
	バレエ教室体験	3歳から小学生	初心者から上級者まで幅広く受講できます・参加費1,000円	3歳～16:30～17:30 小学生17:40～18:40	温水プール	同左	
	あいおいタやけ食堂	幼児～中学生	みんなで楽しく食事をしよう	17:15～	古池		
	まちの子育てひろば	0～就学前・保	自由遊び・手遊び・絵本の読み聞かせなど	9:30～12:00 13:00～15:30	総合福祉会館 403研修室	社協	
	かかろスクール	うさぎ	はじめましての会 ※要申込4/21まで	10:00～11:30	子育て学習センター	同左	
24	金	ひよこ組	未就学園児とその保護者	園庭開放	10:00～11:30	テレジア幼稚園	同左
	まちの子育てひろば	0～就学前・保	自由遊び・手遊び・絵本の読み聞かせなど	9:30～12:00 13:00～15:30	総合福祉会館 403研修室	社協	
25	土	ダンス教室体験	3歳から小学生	初心者から上級者まで幅広く受講できます・参加費1,000円	入門:16:05～16:50	温水プール	同左
	キッズ空手	3歳から小学生	心身の練成と礼儀作法を学ぶ	17:30～20:30	陸公民館	同左	
26	日	親子スイミング体験	6ヵ月からのお子様と保護者	水慣れ・全身運動・参加費1000円	11:00～11:45	温水プール	同左
	キッズ空手	3歳から小学生	心身の練成と礼儀作法を学ぶ	9:30～12:30	陸公民館	同左	
27	月	たけのこ掘り、収穫体験	どなたでも	収穫体験1クチ800円(5株程度)	10:00～	ふるさと交流館	同左
	まちの子育てひろば	0～就学前・保	自由遊び・手遊び・絵本の読み聞かせなど	9:30～12:00 13:00～15:30	総合福祉会館 403研修室	社協	
28	火	親子スイミング体験	6ヵ月からのお子様と保護者	水慣れ・全身運動・参加費1000円	11:45～12:30	温水プール	同左
	どんぐりひろば	0～就学前・保	自由遊び・手遊び・絵本の読み聞かせなど	9:30～11:30	若狭野多目的研修センター	社協	
	竹の子ひろば	0～就学前・保	自由遊び・手遊び・季節の工作など	10:00～11:30	陸公民館	社協	
29	水	ひよこ組	未就学園児とその保護者	園庭開放	10:00～11:30	テレジア幼稚園	同左
	親子スイミング体験	6ヵ月からのお子様と保護者	水慣れ・全身運動・参加費1000円	11:15～12:00	温水プール	同左	
30	木	まちの子育てひろば	0～就学前・保	自由遊び・手遊び・絵本の読み聞かせなど	9:30～12:00 13:00～15:30	総合福祉会館 403研修室	社協
	ひよこ組	未就学園児とその保護者	園庭開放	10:00～11:30	テレジア幼稚園	同左	
	バレエ教室体験	3歳から小学生	初心者から上級者まで幅広く受講できます・参加費1,000円	3歳～16:30～17:30 小学生17:40～18:40	温水プール	同左	

【5月】

日曜日	行事名	対象者	内容	時間	会場	問合せ先	
1	金	まちの子育てひろば	0～就学前・保	自由遊び・手遊び・絵本の読み聞かせなど	9:30～12:00 13:00～15:30	総合福祉会館 403研修室	社協
	ダンス教室体験	3歳から小学生	初心者から上級者まで幅広く受講できます・参加費1000円	入門:16:05～16:50	温水プール	同左	
2	土	あいおい囲碁教室	小・中学生・一般	楽しく囲碁を覚える	9:30～11:30	陸公民館	同左
	キッズ空手	3歳から小学生	心身の練成と礼儀作法を学ぶ	17:30～20:30	陸公民館	同左	
4	月	親子スイミング体験	6ヵ月からのお子様と保護者	水慣れ・全身運動・参加費1000円	11:00～11:45	温水プール	同左
	親子スイミング体験	6ヵ月からのお子様と保護者	水慣れ・全身運動・参加費1000円	11:45～12:30	温水プール	同左	
6	水	親子スイミング体験	6ヵ月からのお子様と保護者	水慣れ・全身運動・参加費1000円	11:15～12:00	温水プール	同左



『くんちゃんのはじめてのがっこう』
ドロシー・マリノ/さく
まさきりこ/訳
ペンギン社



『わたしとあそんで』
マリー・ホール・エッツ/ぶん・え
よだじゅんいち/やく
福音館書店



こぐまのくんちゃんのはじめて学校へ行きます。お母さんと一緒に出かけるときは、ごきげんなくんちゃんでしたが、お母さんと別れて、いざ、じぶんの席につくと、不安になり...

野原にとびだした女の子と、バツヤカエルなどの小さな動物との交流を、このうえなくあたたかくうたいあげた絵本。最後の場面で描かれる、みんながうれしそうにしている姿に、思わずほえんでしまいます。春やあたたかい季節に、おすすめ絵本です。

全戸配布終了のお知らせ

今回でこどもイベントカレンダーの全戸配布は終了となります。今後は相生市のホームページや公式LINEでご確認ください。



←こどもイベントカレンダー



相生市公式LINE→

Let's Enjoy Music ~Bayside Jazz Band~

Bayside Jazz Band

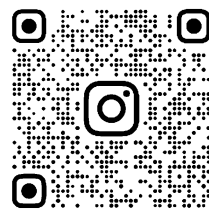
バイサイドジャズバンドは、2022年に西播磨地域のメンバーを中心に相生で誕生したビッグバンドです。「🎵やって楽しい、聴いて楽しい、見て楽しい🎵」をモットーに市内外各地で演奏しています。



お子様連れ大歓迎！
ディズニーの曲やアニメの曲など子どもたちにおなじみの曲をたっぷりお届けします。
ハッピーなひと時が過ごせますよ。
お近くの際はぜひ足をお運びください。



市内では、11月1日になばのふれ愛、29日に相生市文化祭に出演します。
その他の情報についてはInstagram をチェックしてみてくださいね。



@BAYSIDEJAZZBAND

春の花を楽しもう！「若狭野ふれあい公園」

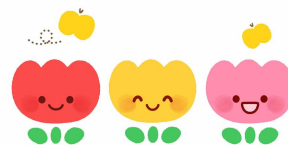


公園遊びのお約束

- ★ゴミを捨てないでね。
- ★水筒と帽子を忘れないでね。

若狭野ふれあい公園は若狭野町福井にあります。広い公園では、普段グランドゴルフが盛んに行われています。車の往来がないので自転車遊びやボール遊びをするのに最適です。公園内には健康歩道があり、たくさんの人に利用されています。車イスで利用できるトイレもあります。

4月にはチューリップや芝桜や藤などの花を楽しむことができます。たくさんのソメイヨシノの他に八重の桜やサクラランボのなる木もあります。春の花を楽しめる公園に遊びに行ってみましょう。



ひじきサラダ

3月～5月が旬！栄養がぎっしり詰まった“ひじき”を使ったサラダ!!



【材料 4人分】

芽ひじき（乾燥）3g にんじん 1/4 本
キャベツ 3枚 ブロccoli 1/4 株
ツナ 1/2 缶 和風ドレッシング 大2
青じそドレッシング 大2

【作り方】

1. 芽ひじきは水でもどす。
2. にんじんとキャベツはせん切り、ブロッコリーは小さめのひと口大にする。
3. 1と2を熱湯でさっと下ゆでし、水気をよくきる。
4. ボールにツナをほぐしておき、3と2種類のドレッシングをいれてあえる。

ポイント

- ひじきと野菜は歯ごたえがあるようにさっとゆでる!!
- 野菜はきゅうりや菜花などでもOK!
- 青じそドレッシングを混ぜるとさっぱりする!

親子で春味クッキング

袋に入れて揉むだけでとっても簡単!!

いちごとバナナのアイス



【材料 4人分】

いちご 150g バナナ 1本
砂糖 50g レモン汁 大1 生クリーム 200g 牛乳 100cc
ビニール袋 1枚

【作り方】

1. いちごはへたを取り、半分に切る。
2. ビニール袋にバナナをちぎりながら入れ、砂糖とレモン汁を加えてよく揉む。
3. いちごを加えてよく揉み、生クリームを入れてさらに揉む。
4. バットにのせ、3時間以上冷やし固める。
5. 固まったたら袋の上から少し揉み、器に盛る。