

知っ得！食育ひろば - 食改推の簡単レシピ！ -

さきいかの旨味がポイント！

「豆苗のさきいか和え」

ご存知ですか？

豆苗はシャキシャキとした食感が特徴の緑黄色野菜で、炒め物や和え物、サラダ、スープなど様々な調理に活用できます。  
栄養価も優れているので、健康的な食事に適した食材です。



【作り方】

- ①切干大根は水に浸し、戻しておく。豆苗は根の部分を取り落とす。さきいかは食べやすいように割く。
- ②沸騰したお湯に豆苗・切干大根をいれ、60秒ほど茹で、ザルにあげ、よく冷ます。
- ③冷めたら、さきいかと一緒にマヨネーズと和え、お好みで七味唐辛子を振りかける。

【栄養量（1人分）】

・エネルギー 79kcal ・食塩相当量 0.6g

■問い合わせ 健康づくり課 健康増進担当（保健福祉センター内）

☎23-4310

【材料（4人分）】  
 ・豆苗……………100g  
 ・切干大根……………20g  
 ・さきいか……………25g  
 ・マヨネーズ……………大さじ2  
 ・七味唐辛子……………少々

## 2019年度放課後児童クラブ員を募集

市では、仕事などで保護者が昼間家庭にいない小学生を対象に、授業の終了後や長期休暇等に適切な遊びや生活の場を提供し、児童の健全な育成を図ることを目的として、市内4つの児童センターで放課後児童クラブを開設しています。

■対象児童 保護者の就労・疾病・看護等により、昼間留守家庭となる小学生

■開設時間 ☆月～金曜日 12時～19時 ☆土曜日・学校長期休暇等 7時30分～19時  
※土曜日の利用は事前登録制で、葦崎児童センターでの合同開催になります。

■入会申込 11月1日（木）から、各児童センターで配布します。

【申込期間】 11月12日（月）～11月30日（金） ※月～金曜日10時～18時

【申込場所】 各児童センター

※クラブ入会には、条件があります。入会案内を熟読のうえ、お申し込みください。

※定員を超える申込があった場合は、ご希望に添えないこともあります。



### ■1日利用（月額会員以外）

※放課後帰宅せず直接来館する・授業のない日に昼食を持参する場合

区分	単位	第1子	第2子
授業のある日の利用（放課後の利用）	日額	300円	200円
授業のない日の利用（土曜日、夏休み等）	日額	600円	300円
延長利用（18時30分以降）の利用料	1回	100円	100円

### ■年間利用（月額会員）

※小学校1～6年生の放課後留守家庭等の児童

区分	単位	第1子	第2子
基本料金	月額	2,500円	1,300円
長期休業期間利用料の加算	夏季休業日の期間	1期間 3,000円	1,500円
	冬季休業日の期間	1期間 1,000円	500円
	学年末休業日および学校始休業の期間	1期間 1,000円	500円
延長利用（18時30分以降）の利用料	1回	100円	100円

○第1子、第2子の数え方

同一世帯で同じクラブをきょうだいで利用する場合、年少の児童から順番に数えます。第3子以降は無料です。

○利用料の免除

「生活保護世帯」、「ひとり親世帯・障がい者または障がい児のいる世帯で、市民税が非課税の世帯」は無料です。

### ■市内の児童クラブ・子ども教室一覧

児童クラブ名	住所・電話番号	定員
葦崎児童クラブ （第1・第2）	本町2丁目1番7号 葦崎児童センター内 ☎22-7687	100名
北東児童クラブ （第1・第2）	藤井町駒井2248番地1 北東児童センター内 ☎23-5550	100名
北西児童クラブ	清哲町青木1078番地1 北西児童センター内 ☎22-1775	50名
甘利児童クラブ （第1・第2）	大草町上條東割788番地 甘利児童センター内 ☎23-1535	100名
（※）穂坂小学校 放課後子ども教室	穂坂町宮久保6121番地 ☎23-7761	

※穂坂小学校放課後子ども教室の利用については教育課学校教育担当（内線265）へお問い合わせください。

■問い合わせ 福祉課 子育て支援担当  
（内線173～175・179）