

秋の全国交通安全運動

9月21日～30日

無料調停相談会

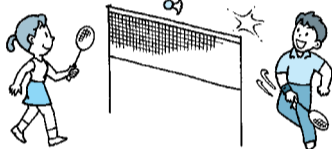
10月6日(火)13時～16時、大和市勤労福祉会館(同市鶴間)・15日(木)10時～16時、藤沢市民会館(同市鶴沼東)。調停制度の利用に関する無料相談会。金銭、交通事故、土地・建物や家庭内の問題に関する紛争など、調停委員が相談を受けます。調停委員会(藤沢簡易裁判所内) ☎0466・22・2684。

10月1日～7日は公証週間です

公証制度とは、契約や遺言のときにトラブルを防止するために法律の専門家である公証人が公正証書を作成するものです。不動産の売買、土地建物の賃貸借、金銭の貸借など大切な契約や遺言には公証制度を利用すると安心です。相談無料。圏内主要都市にある公証役場が横浜地方裁判所 ☎045・641・7423。

フリースペース～青少年に無料開放～

10月1日(木)・15日(木)寺尾いずみ会館、10月8日(木)・22日(木)南部ふれあい会館、いずれも15時～19時・多目的ホール。市内在住・在勤・在学の小学生～29歳の方対象。卓球など軽スポーツなどに利用できます。専用利用する場合は事前に申し込みが必要です。圏青少年課 ☎70・5655。



私立幼稚園の保育料など補助の追加申請

私立幼稚園に通園している市内在住の3～5歳児の保護者に、入園料・保育料を一部補助しています。6月2日以降に入園した方対象。詳しくは幼稚園から9月中に配布するお知らせを見てください。圏子育て支援課 ☎70・5664。

用水路に注意

5月下旬～9月は、水田に水を引くため用水路の水が増え危険です。用水路や水田の近くでは子どもを遊ばせないようにしてください。遊んでいる子どもを見つけたときは、注意してください。圏農業振興課 ☎70・5622。



市民の広場

催し

- ほのぼの広場
10月4日(日)10時～14時、綾瀬ホーム(吉岡)。パズルやステージ発表など。圏同ホーム ☎77・6611。
- 乳幼児の救急救命講座
9月29日(火)10時～11時、消防本部講堂。乳幼児の保護者対象(同伴可)。定員30組程度(先着順)。圏ママ応援

サロンecubo。圏近藤 ☎080・5172・5040、✉mailhome@softbank.ne.jp。

サークル

- ハイビスカス(フラダンス)
毎月第1・3日曜日・第2・4土曜日10時～12時、高齢者福祉会館。60歳以上の方対象。圏月額1000円。圏山谷 ☎76・8254(16時以降)。
- 綾瀬マジック研究会
毎月第1・3日曜日13時～17時、寺尾いずみ会館。圏2カ月1500円。圏佐藤 ☎77・2603(18時以降)。
- レッツ・ダンス(社交ダンス)
毎週月曜日18時30分～20時30分、大

上自治会館。カップル対象(一人でも可)。圏入会金2000円、月額3000円。圏谷岡 ☎046・257・0627。

■ADS(社交ダンス)

毎月第1・2・4水曜日19時～21時、寺尾いずみ会館・毎月第3木曜日19時～22時、北の台地区センター。初心者大歓迎。圏入会金2000円、月額3000円。圏加藤 ☎080・1129・7768。

■あやせヨガクラブ

毎週日曜日9時～10時30分・毎週木曜日10時～11時30分、南部ふれあい会館。圏入会金1000円、月額3000円。圏廣江 ☎76・4335。

古い電話帳を回収します

NTT東日本は古い電話帳のリサイクルを推進しています。10月中に新しい電話帳を配達する際、古い電話帳を配達員に渡してください。不在の場合は後日回収しますので、タウンページセンター ☎0120・506・309へ連絡してください。

「広報あやせ」への投稿受け付け中

▶種類▷四季折々 地域の話題などの写真(100万画素以上)と文(100字程度)▷市民の広場 催し物の案内やサークルの会員募集など(所定の用紙を使用)▶圏 秘書広報課(☎70・5606)へ✉su1221@city.ayase.kanagawa.jp(送信後に電話してください)か直接▶その他 掲載した情報は市ホームページでも公開します

健康

出張ミニ健康講座

9月18日(金)綾西高齢者憩の家・24日(木)寺尾北自治会館・28日(月)上深谷自治会館、10時～11時30分。子宮・乳・前立腺がんの予防や食事の話と健康相談。圏不要。圏保健医療センター ☎77・1133。

献血にご協力を

9月30日(水)10時～12時・13時～15時30分。綾瀬タウンヒルズ(深谷)の会場協力の下、綾瀬ライオンズクラブと県赤十字血液センターの共催。400ml

サークル紹介 ゆめ絵手紙の会

季節のモチーフや毎月のテーマを基に絵手紙を描いているグループです。よく見つめて、感じた感動をそのまま素直に表現し、相手の心に届くよう短い言葉を添えて作ります。「下手でいい、下手がいい」をモットーとする絵手紙を楽しく描きましょう。日々の暮らしの中に生き、



ずっと続けていける趣味を私たちと一緒にやってみませんか。楽しいですよ。待っています。毎月第4金曜日10時～12時、中村地区センター。圏月額1000円。圏高橋 ☎77・0471。

献血に協力してください。圏保健医療センター ☎77・1133。

離乳食すこやか教室

10月6日(火)10時～11時30分、保健医療センター。離乳食の話と実演、試食。講師は管理栄養士。6～11カ月児を保育している方対象。おんぶひも(持っている方)持参。定員20人(申込順)。保育あり。圏9月16日～10月5日に保健医療センター ☎77・1133。

骨粗しょう症予防教室

10月14日(水)・23日(金)9時30分～11時30分、保健医療センター(全2回)。講義「予防のための日常生活・食生活」と骨密度測定。過去2年間に同教室に参加していない40歳以上の女性で2日間とも参加できる方対象。定員35人

(申込順)。圏9月16日～10月13日に同センター ☎77・1133。

寄付 ありがとうございます

みどりのまちづくりのため 株式会社タズミ(田墨幸一郎代表取締役)

オータムジャンボ宝くじ

1等・前後賞合わせて **2億円**

1等 1億5,000万円
前後賞 各2,500万円

売り切れしだい発売終了!

発売期間 **9/28(月)～10/16(金)**

抽せん日 **10/23(金)**

宝くじ売場等に関するお問い合わせ ☎03-3535-9085 広告

この宝くじの収益金は市町村のまちづくりや環境対策、高齢化対策など地域住民の福祉向上のために使われます。(財)神奈川県町村振興協会

10月4日(日)18時30分～20時30分、南部ふれあい会館。アルコール依存症や精神疾患の急性期から回復までの特徴や原因となるストレス、助けの求め方など、病気の付き

「急性期」の回復 ～精神科の病に「ついで」講演会

きらめき補助金交付事業

合い方を学びます。講師は神奈川県西村悟臨床心理士。定員120人(先着順)。圏矢崎断酒のついで…船倉 ☎77・1248。

「子どもが食べない」「自分が嫌いだ」と言っている食材の偏った寂しい食卓にしていますか? 子どもは成長のすべてを親に委ねています。自分が嫌いなでも、工夫して子どもと一緒に食べ慣れてみましょう。乳幼児期は「食を営む力」の基礎を培う大切な時期です。この力は、食事時間中に家族の関わりを充実させるだけで育つものではなく、日常生活の遊びや食事、睡眠などを通してバランスよく身につけていくものです。お子さんはこの力を育む上で大切な項目に何個当てはまりますか? ①お腹がすく感覚がある②食べたいもの、好きなものがたくさんある③一緒に食べたい人がいる④食事作りや準備に関わる⑤食べ物を話題にする。子どもたちの周りには、たくさんのお食糧があります。それぞれの食品特有の栄養素

保育園の給食レシピ紹介

栄養バランスしつかりの献立

- ▼胚芽精米▼サバの竜田揚げ
- ▼ゆで野菜のゆかりあえ▼ほうとう風味噌汁
- ほうとう風味噌汁
- ※大人1人分98g、子ども1人分65g
- ☆材料(大人2人・子ども2人分)
- ゆでうどん(75g、乾燥麺なら25g)、大根(100g)、カボチャ(75g)、ニンジン(50g)、ネギ(15g)、厚揚げ(1/4枚)、みそ(大さじ1と1/2)、だし汁
- ☆作り方
- ①だしをとる②煮えにくい野菜から入れて、厚揚げ、うどんを加える③みそとネギを加える。



みんなで応援 楽しく子育て!

を上手に組み合わせる食べることが、健康な体を作ることにつながります。保育園ではいろいろな食品を食べられるように、野菜を食べやすいように切ったり、盛り付けをかわいくしたりと工夫しています。家庭でもパランスの取れた正しい食を営みましょう。

15. 圏子育て支援課 ☎70・56