

## 子育て掲示板

～子育てに役立つ情報を提供するコーナーです～

（申込・詳細） 健康・子ども課子育て支援係  
〒060-0063 南3西11 ☎511-6399

### 【子育てほっと☆タイム】参加者募集

子育て中の親同士で、自分のこと、子どものことなど気軽におしゃべりを楽しみましょう。託児もあります。ほっと一息ついてみませんか？

- ◆日時 11月16日(水)、18日(金)の2日間1コース。各日午前10時～11時30分。
  - ◆会場 中央保健センター（南3西11）。
  - ◆対象 0歳～就学前のお子さんを育てている保護者（受講中はお子さんをお預かりします）。
  - ◆定員・費用 10人・無料。
  - ◆申込 10月19日(水)午前9時から電話で（ファクス不可）。先着順。
- ※多くの方に参加していただくため、子育てほっと☆タイムは年間を通して1回の参加になります。

### 【ほのぼのフェスタ】

子育て中の親と子や地域の方々と触れ合いながら、室内でいろいろな遊びを楽しむ行事です（冬の遊びの紹介、赤ちゃんコーナー、牛乳パックの積み木、新聞紙プールなど）。冬を元気に過ごす情報も用意しています。

- ◆日時 11月10日(木)午前10時30分～正午。
  - ◆会場 中央区民センター2階区民ホール（南2西10）。
- ※来場の際は、公共交通機関をご利用ください。
- ◆対象 中央区または近隣にお住まいの方（就学前のおさんは必ず保護者同伴でご参加ください）。
  - ◆持ち物 上靴またはスリッパなどの上履き。
  - ◆費用・申込 無料・不要。当日、直接会場へ。



### 【みんな元気!!食育体験レストラン】

※この「レストラン」は事業名です。

#### ～おとこの料理塾 入門編～

料理初心者の男性を対象とした料理教室です。魚の大名おろし、だしの取り方など料理の基本を学びます。料理を楽しんでみませんか？

- ◆調理メニュー
  - ・さんまのかば焼き丼
  - ・吸い物
  - ・青菜のゆずこしょうあえ
- ◆日時 10月26日(水)午前10時～午後1時（受け付けは午前9時30分～45分。開始時間までに身支度を済ませてください）。
- ◆会場 中央保健センター2階栄養実習室（南3西11）。

- ◆対象 区内在住で料理初心者の男性。
- ◆定員・費用 20人・無料。
- ◆持ち物 筆記用具、エプロン、三角きん、手ふき、上履き。
- ◆申込 10月11日(火)午前9時から電話で（ファクス不可）。先着順。



中央区食育マスコット「モリス」

（申込・詳細） 健康・子ども課 ☎511-7221

道路を渡るときは、遠回りでも横断歩道を利用しましょう。渡る前には、安全確認を忘れずに！