

# わくわくレシピ

## 豆腐つくねのあんかけ

あっさりとしたヘルシーなつくねです。だしを効かせた和風あんとの相性も良いですよ



- 豆腐の水気を絞っておく。
- 玉ねぎをみじん切りにして、よく炒めて冷ます。
- パン粉を牛乳に浸す。
- ポウルにひき肉と①～③、溶き卵、しょうゆ、塩を入れ、よく練る。
- 丸形に形を整えてフライパンまたはオーブンで焼く。
- かつおだしにしょうゆ、みりん、塩を加えて煮立て、水溶性片栗粉でとろみをつける。
- 焼きあがった⑥に⑦のあんをかける。

### 【材料(4人分)】

- 鶏ひき肉…150g (和風あん)
- 木綿豆腐…150g
- 玉ねぎ…100g
- パン粉…25g
- 牛乳…25g
- 卵…25g (1/2個)
- しょうゆ…5g
- 塩…1g
- 油…5g
- かつおだし…100g
- しょうゆ…18g
- みりん…18g
- 塩…1g
- 片栗粉…4g



●和風あんは、子どもが好きなケチャップソース味にアレンジしてもgood!



※開催が中止になる場合があります。

〈人 権 相 談〉	
7月9日(休)	13:30～16:00 交流センター1階和室
〈行 政 相 談〉	
6月18日(休)	10:00～12:00 美郷支所会議室
7月6日(休)	10:00～12:00 山川公民館研修室1
7月7日(休)	13:00～15:30 川島公民館会議室
7月9日(休)	9:00～11:00 市役所本館4階141会議室
〈司法書士会による無料法律相談〉	
6月19日(金)	10:00～12:00 東館2階事務協議室21
7月17日(金)	10:00～12:00 市役所本館4階141会議室

火 災	
3月	2件
累計	6件
救急出動	
3月	153件
累計	460件

今月の税	
納期限	市・県民税
6月30日(火)	1期

### 消費者ひろば

「光回線サービスの契約は慎重に」

インターネットなどの光回線サービスの契約の勧誘があり、「現在契約している事業者のサービス変更かと思って承けていたら、別業者との契約になってしまった」「契約したと思っていたのに請求書が送られてきた」「料金やサービスの内容が説明と違っていた」などの苦情が寄せられています。

光回線サービスについての勧誘があった場合は、すぐに返事をせずに、事業者名、サービス名、連絡先、料金、契約期間や解約について、書面の交付を求めるなどして契約内容を十分に確認しましょう。

また、現在契約しているサービスや料金、解約時に発生する費用などを確認し、勧誘業者の契約内容と十分に比較検討するようにしましょう。契約内容が十分に理解できない場合や必要がないと判断したらきっぱりと断りましょう。

### 問い合わせ

消費者ホットライン  
市消費生活センター(市総務課内)  
☎36-11840  
FAX22-2244  
☎1188

「消費者ひろば」は、徳島県金融広報委員会の助成金を利用して作成しています。

がんを防ぐための新12カ条 8条 適切な体重維持

## 吉野川市子育て支援施設 7月の行事予定

### 鴨島児童館

住 所 鴨島町知恵島1208番地2  
TEL・FAX 0883-24-2379  
開館日 月～土  
開館時間 10時～18時(月～金)  
13時～18時(土曜日)

14日(火) 乳幼児子育て広場  
15日(水) 助産師による産後身体メンテナンス教室・硬筆教室・けん玉であそぼう!  
25日(土) おもちゃ病院が来るよ!  
30日(木) 絵本の読み聞かせ 茶道クラブ

### 鴨島南児童館

住 所 鴨島町飯尾550番地76  
TEL・FAX 0883-22-2277  
開館日 月～土  
開館時間 10時～18時(月～金)  
13時～17時30分(土曜日)

2日(木) わくわくタイム  
7日(火) セタまつり  
20日(月) ジョン先生と英語で遊ぼう!  
27日(日) どんごこ・シャボン玉遊び  
29日(水) 卓球を教わろう!

### 八坂児童館

住 所 山川町安楽寺165番地  
TEL・FAX 0883-42-6828  
開館日 月～土  
開館時間 10時～18時(月～金)  
13時～17時30分(土曜日)

2日(木) セタまつり  
3日(金) 英語教室・チャレンジデイ  
8日(火) 絵本の日  
14日(火) 絵画教室  
28日(火) 硬筆教室

※月間行事予定表は二次元コードでご確認ください。  
※各施設にも月間行事予定表を備えています。  
※詳しくは、各施設へ直接問い合わせください。



新型コロナウイルス感染症拡大防止のため行事が変更、中止になる場合がありますのでご注意ください。

### 子育て支援センター ちびっこプラザ

住 所 鴨島町鴨島252番地1 (吉野川市民プラザ内)  
TEL 0883-22-2440  
FAX 0883-22-2441  
開館日 月、水～土  
開館時間 9時～17時

2日(木) セタかざり作り  
3日(金) 赤ちゃんヨガ&ベビーマッサージ  
6日(月) 子育て何でも相談  
8日(水) 身体計測  
13日(月) 食育相談  
16日(木) 絵本の読み聞かせ  
17日(金) 誕生会・写真撮影  
27日(月) リトリティ☆リトミック♪  
30日(木) ママのためのリフレッシュマッサージ・産後ケアアドバイス

### 子育て支援室 ちびっこドーム

住 所 川島町葉村2421番地1 (川島こども園内)  
TEL 0883-25-6616  
FAX 0883-25-6617  
開館日 月～金  
開館時間 9時～15時

14日(火) 身体計測  
20日(月) 食育相談

### 子育て支援室 もうもうあいランド

住 所 鴨島町牛島888番地1 (鴨島東こども園内)  
TEL 0883-24-8914  
FAX 0883-24-8922  
開館日 火・水・金  
開館時間 9時～15時

15日(水) 身体計測

### 子育て支援室 ほたるルーム

住 所 山川町94番地 (高越こども園内)  
TEL・FAX 0883-42-5758  
開館日 月・水・金  
開館時間 9時～15時

10日(金) 子育て何でも相談  
17日(金) 身体計測

### 子育て支援館 ぶどうの木

住 所 鴨島町鴨島440番地2 (認定こども園めぐみ幼稚園めぐみ保育園北側)  
TEL・FAX 0883-38-9117  
TEL 0883-24-2435  
開館日 月～金  
開館時間 9時～15時

8日(木) お誕生会  
10日(金) 身体測定  
14日(火) ベビーマッサージ  
15日(水)・16日(木) 英語遊び

### 地域子育て支援センター かもめ元気クラブ

住 所 鴨島町西麻植字大東98番地1 (鴨島かもめこども園内)  
TEL 0883-24-2856  
FAX 0883-24-2857  
開館日 月・木  
開館時間 10時～15時

9日(木) 絵本の読み聞かせ  
16日(木) 英語で遊ぼう  
30日(木) ベビーマッサージ

### 地域子育て支援センター 山瀬わんぱく広場

住 所 山川町諏訪266番地5 (山瀬かもめこども園内)  
TEL 0883-30-1212  
FAX 0883-30-1213  
開館日 火・木・金  
開館時間 10時～15時

2日(木) 作って遊ぼう  
9日(木) ベビーマッサージ  
30日(木) 絵本読み聞かせ

### 子育て支援 なかよくらぶ

住 所 鴨島町鴨島乙897番地9 (鴨島中央認定こども園内)  
TEL・FAX 0883-24-2356  
開館日 月・水・金  
開館時間 10時～15時

3日(金) つくって遊ぼう  
8日(水) 絵本の読み聞かせ  
10日(金) 子育て相談  
15日(水) 誕生会  
17日(金) 食育相談

●問い合わせ 子育て支援課 ☎22-2266 FAX22-2245

がんを防ぐための新12カ条 7条 適度に運動