

わくわくレシピ

ツナパン

おやつや朝食に！簡単でおいしい惣菜パンですよ♪



- 1 ホットケーキ粉に牛乳と卵を混ぜる。
- 2 水気を切ったツナに、みじん切りにした玉ねぎとマヨネーズを和える。
- 3 ①をアルミカップに入れて真ん中に②をのせ、上にパセリ粉を散らす。
- 4 170℃のオーブンで15分焼く。



【材料(5個分)】

- ホットケーキ粉……100g
- 牛乳……40g
- 卵……40g
- ツナ(水煮缶)……70g
- 玉ねぎ……50g
- マヨネーズ……大さじ3
- パセリ粉……少々

調理のpoint

- 焼くと膨らむので、生地や具をアルミカップに入れすぎないように！
- 焼く温度や時間は機種によって異なる場合がありますので、様子を見て調節してください。



消費者のみなさんへ

「還付金がある」「お金を払い戻す」に気を付けよう！

市役所などの公的機関の職員を名乗る者から「医療費の払い戻し、保険料や税金の還付がある」などと電話で言われて、還付金の受取手続きについての指示を受け、その指示に従ってお金をだまし取られる還付金詐欺が全国的に発生しています。本市においても、定期的なこのような電話がかかってきており、被害も発生しています。もし、還付金についての電話がかかってきた場合は、一旦電話を切って、自分で調べた担当部署の電話番号に電話して確認しましょう。

相手の指示に従って、ATMのところへ行って操作したり、通帳やキャッシュカードを渡したり、暗証番号を伝えたりしないようにしましょう。また、このような指示がある場合は、詐欺を疑って、そのまま電話を切りましょう。

問い合わせ
市消費生活センター(総務課内)
〒361-1840
〒221-2244
☎1888

消費者ホットライン
☎3611840
☎2212244
☎1888

「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。

有料広告を募集しています

詳細は、市長公室
(☎0883-22-2203, FAX0883-22-2244)
まで問い合わせください。

素敵な出逢いをサポートいたします

カップル誕生実績あります。お気軽にご相談ください。

結婚相談室 しかわせキュービット
吉野川市川島町桑村633-18
TEL 0883-25-5547 FAX 0883-25-3819

【電力消費機器】 冷蔵庫は設定温度を「弱」に変え、扉を開ける時間を減らし、食品を詰め込み過ぎないようにする。

吉野川市子育て支援施設 3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)

1日(月) ひなまつり
10日(水) 乳幼児子育て広場
26日(金) 生け花クラブ
JAXAコスミックカレッジ
31日(水) 俳句教室

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～17時30分(月～金)
13時～17時30分(土曜日)

3日(水) ひなまつり会
15日(月) ジョン先生と英語で遊ぼう！
16日(火) ダルクロウズリトミック
26日(金) 春休みお楽しみ会
29日(月) 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(火) ひなまつり制作
5日(金) 英語教室
9日(月) 絵画教室
25日(木) 絵本の日
31日(水) お花見散歩

※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、第3日曜日
開館時間 9時～17時

3日(水) ひなまつり
8日(月) 食育相談
10日(水) ママピラティス
11日(木) 赤ちゃんヨガ&ベビーマッサージ
12日(金) 子育て何でも相談
17日(水) 身体計測
18日(木) 絵本の読み聞かせ
19日(金) 誕生会
25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
29日(月) リトリティ☆リトミック

子育て支援室 ちびっこドーム

住所 川島町栗村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

9日(火) 身体計測
15日(月) いっしょにあそぼ

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

5日(金) 食育相談
17日(水) 身体計測

子育て支援室 ほたるルーム

住所 山川町町94
(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

19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

2日(火) ベビーマッサージ
9日(火) お楽しみ会
16日(水) お誕生会
24日(水)・25日(木) イザヤ先生と英語で遊ぼう！

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・水・木
開館時間 10時～15時

3日(水) 子育て相談
25日(木) 英語で遊ぼう

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・水・金
開館時間 10時～15時

4日(木) ベビーマッサージ
11日(木) 運動遊び
25日(木) 絵本の読み聞かせ
26日(金) 大きくなったかな

子育て支援 なかよしくらぶ

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

5日(金) 食育相談
24日(水) 運動遊び
26日(金) 子育て相談

●問い合わせ 子育て支援課 ☎22-2266 FAX22-2245

【照明】 照明器具を購入するときは、省エネ型の電球形蛍光灯やLED電球等を選択する。