

国指定名勝 おくのほそ道の風景地 草加松原展 巡回展

第1部：12/3㊦～8㊦。会場は漸草庵。第2部：12/16㊦～21㊦。会場はアコスギャラリー小。いずれも10時30分～18時（8㊦・21㊦は15時まで）。「松」「草加松原」をテーマとした全国公募絵画展。平成30年度・令和2年度の入賞作品17点を展示します。文化観光課 ☎922-2968 ㊦922-3406

地域包括支援センター(包) 介護者のつどい・介護予防教室等

介護者のつどいは介護の情報交換と交流。介護をしている人、していた人、する予定の人対象。

■介護者のつどい 12/3㊦13時15分～14時45分。会場は高砂コミセン。草加東部・草加稲荷(包) ☎959-9133 ㊦922-3801

■介護者のつどい 12/4㊦13時30分～15時。新里文化センター。定員10人。田谷塚西部(包) ☎929-0014 ㊦929-5222

■介護者のつどい 12/8㊦13時～14時30分。会場はであいの森。草加川柳(包) ☎932-7007 ㊦931-0993

■サステナブル体操 12/2㊦13時30分～14時30分。会場は勤労福祉会館。65歳以上対象。定員30人。11/22㊦から新田西部(包)へ。☎946-0520 ㊦946-0523

■認知症サポーター養成講座 12/22㊦10時～11時30分。会場は氷川コミセン。認知症の理解と地域での支え合い。定員25人。12/1㊦から草加西部(包)へ。☎946-7030 ㊦942-7582

音楽の森ミニコンサート ～バイオリンの音色に包まれて～

幸福感あふれる演奏でクラシックの名曲を届けます。曲目「愛の喜び」「チャールダーシュ」ほか。12/4㊦14時～。会場は草加市文化会館。出演は武内良太郎(バイオリン)、小原由起子(ピアノ)。定員35人。11/23㊦9時から草加市文化会館で入場券(1人2枚まで)を配布。☎931-9325 ㊦936-4690

子ども・親子向け

れきみん体験教室

■和風作り 12/11㊦10時～12時。会場は歴史民俗資料館。小学生(保護者同伴)対象。定員6人。11/21㊦から電話で同館へ。☎922-0402 ㊦922-1117

クリスマスお楽しみ会

12/19㊦10時～11時。会場は柳島コミセン。楽しいゲームや親子体操ほか。3～5歳児と保護者対象。定員25組。

12/6㊦10時から電話で同コミセンへ。☎928-2321

高年者向け

すまいる広場～介護予防～

■タオル体操&簡単ストレッチ 12/2㊦・14㊦

■筆ペンで年賀状を書こう 12/8㊦・20㊦。年賀状持参

いずれも会場はであいの森。10時～10時30分。60歳以上対象。定員各10人(当日先着順)。入館時に利用登録証の確認を行います。利用登録証を持っていない人は、身分証(免許証・保険証等)を持参してください。であいの森 ☎936-2791 ㊦936-2792

みんなでズンバ

12/7～28の㊦10時～10時45分。全4回。会場はふれあいの里。ストレッチを取り入れたダンス・エクササイズ。60歳以上対象(今年度初参加者優先)。定員15人。ヨガマット持参。11/22㊦10時から電話でふれあいの里へ。☎920-6222 ㊦920-6251

折り紙を楽しもう

12/22㊦10時～12時。会場はであいの森。60歳以上対象。定員12人。材料費200円。のり、はさみ、定規持参。11/24㊦10時から電話でであいの森へ。☎936-2791 ㊦936-2792

公民館 ☎925-0152

定員のあるものは11/22㊦8時30分から各館へ申し込みを

新里文化センター ☎927-3362

▼Xmasディナークッキング 12/3㊦10時～13時 クリスマスのおもてなし料理 成人対象 定員10人 参加費1000円

▼すくすくクラブ 12/9㊦10時～10時40分…0歳～1歳6か月と保護者対象、11時～11時40分…1歳7か月～3歳と保護者対象 簡単工作・読み聞かせほか 定員各回10人

▼のびのび広場 12/17㊦10時～11時 季節のイベント・読み聞かせほか

「いや、国の名勝地「草加松原」

草加といえれば全国的に知られている名産品「草加せんべい」や、国の名勝地「草加松原」



草加市の魅力を積極的に発信します



こんにちは、市長の浅井です ③

先日、11月12日にテレビ埼玉の情報番組「マチコミ」の「当地中継63」に出演しました。

この番組では、埼玉県内の各市町村を巡回し、生中継でわがまち自慢を紹介しています。私は、番組冒頭、草加松原の札場河原公園から草加のまちの魅力をPRさせていただきました。

草加といえれば全国的に知られている名産品「草加せんべい」や、国の名勝地「草加松原」の魅力を発信してまいります。今後このような機会が

新田西文化センター ☎942-0778

▼親子で楽しもうクリスマス 12/2㊦10時～10時40分、11時～11時40分 1歳～おおむね3歳と保護者対象 定員各5組 材料費子ども1人100円

▼放課後クラブ 12/2㊦17時～18時…卓球 12/20㊦16時～17時…将棋 12/21㊦16時30分～17時30分…スポーツウエルネス吹矢 小学生(保護者同伴)対象

▼外国籍市民のための日本語教室 12/4～18の㊦10時～12時

▼ポッチャ体験教室 12/5㊦10時～11時30分 ルール説明・チーム戦 小学生以上対象 定員12人 11/24㊦までに同館へ(抽選)

▼ホッとひと息「子育てサロン」 12/6㊦10時～10時40分…0～1歳6か月と保護者対象、11時～11時40分…1歳7か月～3歳と保護者対象 手遊び・簡単工作ほか 定員各回10人

▼おもちゃ病院 12/6㊦10時～12時 おもちゃの無料修理 部品代実費 1人2点まで

▼受験対策英語講座 12/6～20の㊦17時～18時 中学生対象

▼干支(寅)の木目込み人形作り教室 12/8㊦9時30分～16時 成人対象 定員10人 参加費2500円

▼迎春の苔盆景作り教室 12/8㊦13時30分～15時30分 成人対象 定員11人 参加費1000円

▼冬の親子星空教室 12/10㊦18時～20時 星空観察・スライド上映会 小学生と保護者対象 定員20人

▼パパと子どものクリスマスのパン(シュトーレン)作り教室 12/11㊦10時～12時30分 小学生と保護者対象 定員5組(1組2人) 参加費1000円

▼ママと一緒におはなし会 12/20㊦10時30分～11時 読み聞かせ・手遊びほか 乳幼児と保護者対象

中央公民館 ☎922-5344

▼こころを結ぶ光のひろば 12/7㊦10時～12時 点字体験ほか 定員10人

▼クリスマスコンサート 12/12㊦14時開演 出演は草加中央吹奏楽団「アルセナール」「オーメンズオペラ」ほか 定員200人(当日先着順)

▼ホッとひと息「子育てサロン」 12/15㊦10時～10時40分…0歳～1歳6か月と保護者対象、11時～11時40分…1歳7か月～3歳と保護者対象 サンタが来る・手遊びほか 定員各回5組

▼にじいろタイム 12/17㊦11時～12時 わらべ唄・読み聞かせほか 未就園児と保護者対象 定員10組

▼マタニティー「だっこまぎゅっ」 12/17㊦13時30分～ 胎教と友達作り 初妊婦対象 定員10人

▼飛べ竹とんぼ 12/18㊦10時～11時30分 小学生対象 定員15人

食生活改善推進員のおすすめレシピ コロナに負けないからだづくり

vol.16 ミルクパツァ

■材料(2人分) 生鮭…70g×2切れ/塩…ひとつまみ/あさり(殻付)…40g/小松菜…60g/ミニトマト…6個/にんにく…1/2かけ/オリーブ油…小さじ1/牛乳…150cc/コンソメ…1/2個/こしょう…少々/水…大さじ2

10分 1人分 170kcal 食塩 1.3g



魚は旬の魚に代えても美味しいです。あさりを加えることによって、スープに旨味が出ます。

作り方

- ①あさは砂抜きしておく。生鮭は塩をふっておく。小松菜は長さ3cmに切り、ミニトマトは半分に切る。にんにくは薄切りにする。
②フライパンにオリーブ油とにんにくを熱し、香りがたったら鮭の両面に焼き目がつくまで焼く。
③ミニトマト、あさり、コンソメ、水を加えふたをし、あさりの口が開くまで蒸し煮にする。
④小松菜、牛乳を加え、ひと煮立ちさせたら、こしょうを加えて味を調える。※牛乳が分離するのを防ぐため、煮すぎないこと。

