

生涯学習体験講座

開催日の3日前までに生涯学習課へ。☎922-2819 ☎922-3498

■プリザーブドフラワー夏アレンジ 7/16㊤10時～11時30分。会場は谷塚文化センター。定員15人。材料費2000円。ハサミ・ボンド・新聞紙・持ち帰り用袋持参

■親子で学ぶカラダ健康講座～姿勢が良い子はぐんぐん伸びる～ 8/5㊤10時～12時。会場は新田西文化センター。小学1～3年生と保護者対象。定員10組。室内靴・靴下・フェイスタオル持参

市民体育祭 バドミントン大会

7/18㊤9時～。会場は記念体育館。参加費一般1500円・高校生800円・中学生以下500円。☎草加市スポーツ協会 ☎928-6361 ☎922-1513

子ども・親子向け

勤労青少年ホーム夏期講座

中学生対象 (㊤は親子に限り小学生も可)。㊤6/21㊤から勤労青少年ホームへ。☎928-5550 ☎928-9632

①美文字講座 7/10㊤10時30分～12時 定員14人 受講費500円 ノート持参

②身近な昆虫を写そう 7/10㊤14時～16時 定員5人 受講費200円 カメラまたはスマートフォン持参

③身体のバランスを整え、楽しくダンスを踊りましょう 7/17㊤10時～12時 定員15人 受講費200円 ダンスシューズまたは室内靴持参

④骨盤エクササイズ 7/20㊤10時～12時 定員25人 受講費200円 ヨガマットまたは敷物持参

⑤紙バンド工作(手提げBag) 7/24㊤14時～17時 定員7人 受講料500円 はさみ・木工用接着剤・洗濯バサミ10個持参

⑥「Let's美ボディ」をイスで体験 8/7㊤10時～12時 定員25人 受講料200円 ヨガマットまたは敷物持参

⑦親子で書道(夏休みの宿題を仕上げよう) 8/8㊤10時30分～12時 定員25人 受講料300円 書道用具・半紙・墨液・宿題プリント持参

⑧初めてのお箏 8/28㊤13時30分～15時30分 定員8人 受講料500円 あれば箏爪持参

高齢者向け

ジュニアテニスゲームレッスン大会

7/27㊤(予備日28㊤)9時～。会場はそうか公園。男女別シングルス。小学生対象。定員50人。参加費1000円。㊤7/6㊤(必着)までに往復はがきに住所、氏名、生年月日、性別、電話番号、学校名、学年、保護者氏名、所属団体名を記入し〒340-0022瀬崎6-31-1草加市スポーツ協会へ。☎928-6361 ☎922-1513

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

栄養バランスが整い、美味しく作れるレシピをご紹介します! 毎日の献立にお役立てください。

vol.11 いわしのかば焼き丼



6月は「食育月間」です。市HP(QRコード)では食生活に役立つ情報を掲載しています。併せて活用してください。

■材料(2人分) いわし…2尾(可食部130g) /小麦粉…小さじ2 /油…小さじ2 /小松菜…2株(80g) /長ねぎ…3cm(10g) /いりごま…小さじ1/4 /㊤(しょうゆ…大さじ1 /みりん…小さじ2 /砂糖…小さじ1 /しょうが汁…小さじ1) /ご飯…300g

- 作り方
①いわしは頭とお腹を切って内臓を取り、手開きし、中骨・背骨をとる。
②フライパンに油を熱し、小麦粉をまぶしたいわしを皮目から焼く。裏返して、全体に火が通ったら取り出す。
③②のフライパンに㊤を入れて軽く煮立てたら、いわしを戻し入れ、からめる。
④器にご飯を盛り、小松菜、かば焼きを乗せ、③のたれをかける。ごまを振りかけ、白髪ねぎを乗せる。

Point 旬のいわしを暑い時期に合うようアレンジしました。いわしを、あじやさんま等に代えても美味しいです。

1人分 409kcal 食塩 1.4g

公民館 ☎925-0152

定員のあるものは6/21㊤ 8時30分から各館へ申し込みを

中央公民館 ☎922-5344

7/12㊤・13㊤は施設点検のため休館します。

▼ここを結ぶ光のひろば 7/6㊤10時～12時 点字体験ほか 定員10人

▼スポーツウエルネス吹矢体験 7/7～21の㊤14時～16時 全3回 成人対象 定員20人 参加費500円

▼にじいろタイム 7/16㊤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」 7/16㊤13時30分～ 胎教と友達作り 初妊婦対象 定員10人

▼ホッとひと息「子育てサロン」 7/21㊤10時～10時40分…0～1歳6か月と保護者、11時～11時40分…1歳7か月～3歳と保護者 親子友だち作り・手遊びほか 定員各回5組

▼パーカッション(打楽器)講座「めざせスーパーキッズ」 7/26㊤～30㊤10時30分～12時 小学3～6年生対象 定員14人 講座経験者のアシスタントも募集 講師はパーカッションスト 竹花真弓氏、赤羽一則氏

▼はじめてのクラシックバレエ 7/26㊤14時～16時 小学生対象 定員20人

▼バレエ体験 7/27㊤10時～11時45分 小学生対象 定員45人

▼ブレイクダンス講座 7/27㊤13時～15時 小学生対象 定員20人 参加費500円

▼伝統文化茶道教室 7/28㊤、8/4㊤10時～12時 全2回 小・中学生対象 定員10人 参加費600円

▼盆踊り教室 7/28㊤13時～15時 小

学生対象 定員30人

▼できるかな?トリック工作 8/4㊤13時30分～15時30分 小学生と保護者対象 定員10組 参加費300円

谷塚文化センター ☎928-6271

▼歌声喫茶銀河～七夕の集い～ 7/11㊤13時30分開演 ピアノ・ハーモニカ・三味線・ギターなどに合わせて歌いましょう 「七夕さま」「バラが咲いた」ほか 成人対象 定員50人 参加費500円 抽選会あり ㊤7/1㊤8時30分から同館へ

▼高齢者のひろば 7/13㊤13時30分～15時 危機管理課による「市の災害について」 60歳以上対象 定員25人

▼すくすくクラブ 7/16㊤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 七夕工作・大型絵本ほか 定員各回7組

▼大人の体験講座「捨てる部分を使った野菜作り」 7/20㊤10時～12時 キャベツ作り 成人対象 定員10人

▼谷塚元気ひろば 7/26㊤13時～14時30分 認知症サポーター講習 65歳以上対象 定員20人

▼伝統文化茶道教室 7/28㊤・29㊤13時30分～15時30分 全2回 小学生対象 定員15人 参加費600円

新里文化センター ☎927-3362

▼すくすくクラブ 7/8㊤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・子育て相談ほか 定員各回10人

▼のびのび広場 7/16㊤10時～11時 季節のイベント・読み聞かせ 乳幼児と保護者対象

▼おもちゃの病院 7/23㊤10時～12時 おもちゃの無料修理 部品代実費 1人2点まで

川柳文化センター ☎936-4088

▼おはなしの広場 7/9㊤10時30分～11時15分 手遊び・紙芝居ほか 乳幼児と保護者対象 定員5組

▼おもちゃ病院 7/16㊤10時～12時 おもちゃの無料修理 部品代実費 1人2点まで

▼伝統文化茶道教室 7/29㊤10時～12時、13時～15時 小学生対象 定員各10人 参加費300円

▼夏の星空観察教室 8/20㊤18時30分～20時30分 会場は柿木公民館 小学生(保護者同伴)対象 定員30人

新田西文化センター ☎942-0778

▼ママといっしょにおはなし会 6/28㊤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

▼放課後クラブ 7/1㊤17時～18時…卓球 7/2㊤16時30分～17時…体幹強化・柔軟性UP 7/19㊤16時～17時…将棋 7/20㊤16時30分～17時30分…スポーツウエルネス吹矢 小学生対象(保護者同伴)

▼外国籍市民のための日本語教室 7/3～17の㊤10時～12時

▼ホッとひと息「子育てサロン」 7/5㊤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 七夕工作・手遊び 定員各回10人

▼おもちゃの病院 7/5㊤10時～12時 おもちゃの無料修理 部品代実費 1人2点まで、

▼あなたの色、わたしの色～性別違和を乗り越えて～ 7/11㊤13時30分～15時30分 LGBTの1つであるトランスジェンダーについて 講師は元柔道家清水尚雄氏 中学生以上対象 定員70人

☎生涯学習情報サイト「マイステージ」(QRコード)からも可

