

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 10/1⑩13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 10/12⑩13時15分～14時45分。会場は草加市文化会館。新田東部(包) ☎932-6775 ☎932-6779

■介護者のつどい 10/13⑩13時～14時30分。会場はであいの森。草加川柳(包) ☎932-7007 ☎931-0993

■笑い音楽のハーモニー 10/1⑩13時30分～14時30分。会場は勤労福祉会館。笑いの講話、音楽鑑賞でリラックスし、元気な身体をつくる。65歳以上対象。定員30人。☎9/21⑩から新田西部(包)へ。☎946-0520 ☎946-0523

■認知症サポーター養成講座 10/9⑩10時30分～12時。会場は苗塚会館。認知症の理解と地域での支え合い。定員20人。☎9/21⑩から草加安行(包)へ。☎921-2121 ☎928-8989

卓球技術講習会

10/23⑩9時～16時。会場は市民体育館。技術講義と実技指導。講師は(株)ビクタスの坂巻雄一氏。小学生以上対象。参加費500円(小・中学生300円)。ラケット、室内靴持参。☎9/21⑩～10/12⑩に電話で草加市スポーツ協会へ。☎928-6361 ☎922-1513

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

■やってみよう!フラダンス 10/20⑩・27⑩14時～15時30分。全2回。会場は中央公民館。定員15人。室内靴持参

■ミシンで大きなキルティングバッグ作り 10/22⑩・29⑩9時30分～12時30分。全2回。会場は新田西文化センター。定員4人。教材費500円。キルティング生地110cm巾×60cm、裏地(木綿)110cm巾×50cm、裁ちばさみ、50cmものさし、模造紙(型紙用)、2B鉛筆、ボールペン持参

■姿勢美体操～カラダや健康について学んでみませんか?～ 11/2～16の⑩10時～11時30分。全3回。会場は柿木

公民館。定員15人。室内靴、ヨガマットまたはバスタオル持参

■着付け講座～着物所作で女史力アップ!～ 11/5～19の⑩14時～16時。全3回。会場は新里文化センター。定員8人。着物、帯、コート、ひも3本、伊達締め2本、ピンチ1つ、帯締め、帯揚げ、帯板、枕、着物ベルト、足袋、裾よけ、襟芯、肌着、長襦袢持参

就職後も役立つコミュニケーション～アサーションを身に付けよう～



就職後の職場での関係も円滑にできるよう、相手の立場を踏まえながら自分の立場や考えをきちんと伝える、アサーションの考え方を学びます。県女性キャリアセンターとの共催による就職サポートキャラバン。10/26⑩10時～12時。会場は勤労福祉会館。定員30人。☎9/21⑩からくらし安全課へ。申込専用フォーム(QRコード)からも可。☎941-6111 ☎941-6157

世代間交流ハロウィンフォークダンス

10/27⑩9時30分～11時。会場は市民体育館。ハロウィンの衣装をしてフォークダンスの振り付けのレッスン。18歳以上対象。定員50人。参加費200円。室内靴、あれば衣装グッズ持参。☎9/21⑩9時から電話で草加市スポーツ協会へ。☎928-6361 ☎922-1513

草加ミュージックフェスティバル

11/28⑩14時～16時30分。会場は中央公民館。地元のポピュラー系やクラシックの音楽家による音楽祭を行います。出演はJimbo'sジャズオーケストラ、草加市民吹奏楽団ほか。料金は18歳以上1500円(全席自由、当日券なし)、18歳未満無料(人数を実行委員会 ☎924-9244)へ)。☎草加市文化会館へ。☎931-9325 ☎936-4690

高齢者向け

のんびりヨガ(秋コース)

10/5～11/9の⑩10時～11時。全6回。会場はふれあいの里。60歳以上対象(今年度初参加者優先)。定員15人。ヨガマットまたはバスタオル持参。☎9/22⑩10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

10/27⑩10時～11時30分。会場はで

本市の新型コロナウイルスの感染状況は、危機的な感染者増加となった8月に比べ、9月に入り減少に転じてはいますが、医療現場では依然、日々増える患者さんに全力で対応いただいています。

ワクチン接種は、9月13日現在、12歳以上の対象人口22万8000人に対し、約49%の方が1回目の接種を終えています。



ワクチン接種、スピードアップに努めます



こんにちは、市長の浅井です ①

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。☎9/21⑩10時から電話であいの森へ。☎936-2791 ☎936-2792

子ども・親子向け

秋晴れ さんさん おいも掘り

10/16⑩9時45分～、10時30分～、11時15分～に草加北ミニコミセン集合。会場は野口農園(草加一丁目)。1歳以上の未就学児と保護者対象。定員各10組。参加費1組400円(2株)。☎9/28⑩9時から電話で保育ステーションへ。☎920-1120 ☎920-1101

パパと楽しむ ふれあいひろば

10/30⑩10時30分～12時。会場は谷塚文化センター。わらべうたや読み聞かせ、情報交換など。0～2歳児と保護者対象。定員20人。☎9/21⑩から男女共同参画さわやかサロンへ。☎931-9325 ☎50 ☎936-4690

児童館 ☎922-3274

定員のあるものは9/21⑩10時から各館へ申し込みを

新栄児童センター ☎942-9876

▼ふれあいグラウンド・ゴルフ 9/25⑩14時～15時 小学生～高齢者対象

▼ふれあいさつまいも掘り 10/2⑩(雨天9⑩順延)10時30分同館集合 会場は同館から徒歩5分の畑 幼児(保護者同伴)～高齢者対象 定員30組

参加費300円 ▼ドッジボール大会 10/7⑩16時～小学生対象 ▼おもちゃ病院 10/8⑩10時～12時 おもちゃの無料修理 部品代実費 1人2点まで ▼はじめての卓球 10/14⑩16時～小学3～6年生対象

住吉児童館 ☎928-5736

▼ABCで遊ぼう 9/27⑩15時30分～16時30分 3歳(保護者同伴)～小学生対象 定員10組

▼ドッジボール大会 9/28⑩16時～小学1、2年生対象、29⑩16時～小学3生対象・小学4～6年生対象 いずれも定員20人

▼読み聞かせ「バンビ」 10/4⑩・18⑩11時～ 乳幼児と保護者対象 定員各10組

▼こぶたのしっぽ 10/6⑩11時～ パネルシアター 乳幼児と保護者対象 定員10組

▼おもちゃ病院 10/16⑩13時30分～15時 おもちゃの無料修理 部品代実費 1人2点まで

▼チャンピオンは誰だ「おはしで豆つかみ」 10/19⑩15時～ 小学1年生対象、20⑩15時～ 小学2年生対象・16時～ 小学3～6年生対象 いずれも定員20人

▼ふれあいさつまいも掘り 10/23⑩(雨天30⑩順延)10時30分野口農園集合 幼児(保護者同伴)～高齢者対象 定員20組 参加費300円(2株)

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.14 鮭の炊き込みご飯

■材料(作りやすい量・4人分) 米…2合(300g)/鮭…1切れ(70g)/しめじ…1/2パック(50g)/にんじん…小1/4本(30g)/しょうゆ…小さじ2/酒…小さじ2/塩…小さじ1/5

10人分 288kcal 食塩 0.8g

作り方

- ①炊飯器にといだ米と2合分の水を入れ吸水させる。
②鮭は4つにそぎ切りする。しめじは小房に分ける。にんじんはせん切り、またはみじん切りにする。
③しょうゆ、酒、塩を①に加え全体を軽く混ぜ合わせ、②を乗せて炊く。
※調味料を入れて浸水させると出来上がりのごはんが硬くなってしまうので、調味料は浸水後に入れる。



市販の素がなくても、おうちにある調味料を使ってつくることができます。具は、鶏肉、油揚げ、ごぼうなどもおすすめです。