

男女共同参画フォーラム 「コロナ禍を生きぬく心と身体エクササイズ」



11/23@10時30分～12時30分。会場は草加市文化会館。コロナ禍によるストレスとその影響、対処法の講演と心身をリラックスさせる呼吸法などの紹介。講師は文教大学人間科学部准教授の鍛冶美幸氏。定員40人。保育あり(1歳以上の未就学児対象)。みんなのまち草の根ネットの会との共催。④はがきに氏名(ふりがな)・住所・電話番号・保育の有無・手話通訳希望の有無を記入し、〒340-8550人権共生課へ。ファクス、メール(QRコード)も可。1申し込みで2人まで(同伴者の氏名を記入)。☎922-0825@927-4955



健康フォーラム

11/30@13時30分～16時。会場は草加市文化会館。いつまでも元気に健康でいるため、日常生活で意識したい心得について、実技を交えて学びます。講師は筑波大学の田中喜代次教授。高年者の運動指導に携わっている人・興味のある人対象。定員40人。④10/21@から電話で草加市スポーツ協会へ。☎928-6361@922-1513

高年者向け

体幹を鍛えようヨガ教室

11/30、12/7・21、令和4年1/18、2/1・15の@9時50分～11時10分。全6回。会場はであいの森。60歳以上対象。定員10人。ボール代110円。④10/26@10時から電話でであいの森へ。☎936-2791@936-2792



市の審議会等を傍聴できます。なお、市内在住の聴覚障がい者で手話通訳者の派遣を希望する場合は、会議開催1週間前までに各担当事務局へ連絡を。

■地域包括支援センター等運営協議会(長寿支援課☎922-1342@922-3279)…11/8@13時30分～保健センター集団指導室で 定員2人(当日先着順)

■廃棄物減量等推進審議会(廃棄物資源課☎931-3972@931-9993)…11/10@15時～リサイクルセンタープラザ棟第1会議室で 定員5人(当日先着順)
■文化財保護審議会(生涯学習課☎922-2830@922-3498)…11/12@10時～市役所第1・2会議室で 定員2人(当日先着順)



定員のあるものは10/21@8時30分から各館へ申し込みを
新田西文化センター ☎942-0778

11/3@8時30分～13時 自家用電気工作物点検による停電のため休館します

▼ホットひと息「子育てサロン」11/1@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・牛乳パックで竹とんぼ作りほか 定員各回10人

▼おもちゃの病院 11/1@10時～12時 おもちゃの無料修理 部品代実費1人2点まで

▼中学生のための英語 11/1～29の@17時～18時 中学生対象

▼放課後クラブ 11/4@16時～17時…卓球 11/15@16時～17時…将棋 11/16@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 11/6～20の@10時～12時

▼ママと一緒におはなし会 11/22@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

▼百人一首体験教室 11/27@10時～11時30分 小学生対象 定員20人

▼大人のためのコンサート～午後のひと時をジャズの音色で～ 11/28@13時30分～14時20分 「ムーンライトセレナーデ」ほか 成人対象 定員70人
④10/21@から同館で整理券配布



▼アフタヌーンティーの楽しみ方 11/9@・16@10時～12時30分 全2回 成人対象 定員6人 参加費2500円

▼高年者のひろば 11/9@13時30分～15時 暮らし安全課による講義「悪質商法に騙されないために」「特殊詐欺」 65歳以上対象 定員25人

▼谷塚元気ひろば 11/22@13時～14

2014年に締結された障害者の権利に関する条約並びに障害者基本法で、手話は言語として位置づけられました。手話が言語であるという事は、日本語や英語などと同じだということです。今回制定された条例では、手話に対する理解の促進、障がい者の特性に応じた手段による情報の取得、コミュニケーションを

手話は、聴覚障がいのある人だけではなく、みんなが会話をするために使う言語です。私も、まず始めに、あいさつから手話を学びたいと思います。皆さんも、小学生から英語を学ぶように手話を学んでみませんか。もしかしら、トライリンガルになることも夢ではないかもしれません！

市議会9月定例会において「草加市手話言語条例」と「草加市障がいのある人のコミュニケーション条例」が制定されました。皆さんは、手話が言語であることをご存知ですか？

とりやすい環境づくりに取り組むことが定められています。2つの条例がめざすところは、全ての市民が互いの人格と個性を尊重し支え合う、共生社会の実現です。



市民が支え合う 共生社会の実現をめざして



こんにちは、市長の浅井です ②

時30分 井戸端会議 65歳以上対象 定員20人

▼すくすくクラブ 11/26@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・大型絵本ほか 定員各回7組



▼美文字マスター講座 11/2@10時～11時30分 成人対象 定員12人 参加費300円

▼すくすくクラブ 11/11@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 11/19@10時～11時 季節のイベント・読み聞かせほか 乳幼児と保護者対象

▼押し絵教室 11/25@10時～12時 クリスマス柄の額作り 成人対象 定員8人 参加費1500円

▼おもちゃの病院 11/26@10時～12時 おもちゃの無料修理 部品代実費1人2点まで



▼ロビー 日本郵趣協会による切手展 10/26@～11/7@

▼健幸チェックご長寿健診 10/26@10時～14時(1時間ごとに定員各10人) おおむね65歳以上対象 定員30人

▼背骨まっすぐ健康講座 11/5@10時

～11時30分 講義・実践 成人対象 定員8人

▼歴史講座 11/8@10時～12時 尼將軍北条政子と鎌倉殿の13人について 成人対象 定員10人

▼木版画で作る年賀状教室 11/10～24の@13時30分～16時 全3回 成人対象 定員7人 参加費500円

▼おはなしの広場 11/12@・26@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 定員各5組

▼県民の日親子でおもちゃ作り教室 11/14@9時30分～12時 木材や釘を使用しスマートボール作り 小学生と保護者対象 定員6組 参加費500円

▼おもちゃ病院 11/19@10時～12時 おもちゃの無料修理 部品代実費1人2点まで



▼おはなしの時間 10/27@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

▼元氣ルームMINI 11/4@10時～12時 ホール開放 乳幼児と保護者対象

▼おもちゃの病院 11/8@10時～12時 おもちゃの無料修理 部品代実費1人2点まで

▼認知症サポーター養成講座 11/13@14時～15時30分 認知症の基本・予防知識 成人対象 定員10人

▼プリザーブドフラワー教室 11/30@10時～11時 成人対象 定員13人 参加費1000円

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.15 秋野菜たっぷりのミートドリア

■材料(2人分) 合挽き肉…120g/ナツメグ…少々/玉ねぎ…大1/2個(100g)/にんじん…2cm(20g)/なす…1本(70g)/しめじ…1/2パック(50g)/ごはん…150g×2/ピザ用チーズ…40g/④(トマト缶(カット)…140g/赤ワイン…20ml/ローリエ…1枚/固形ブイヨン…1/2個/ウスターソース…大さじ1/2/ケチャップ…大さじ1/2/塩…ひとつまみ)、オリーブ油…大さじ1/2 1人分 527kcal 食塩 1.9g

作り方

- ①玉ねぎ、にんじんをみじん切りにする。なすは1.5cmの角切りにし、水にさらす。しめじは石づきを切り落とし小房に分け半分切る。
②フライパンにオリーブ油を熱し、玉ねぎを透き通るまで炒め、にんじんを加えてさらに炒める。
③合挽き肉とナツメグを加えて肉の色が変わるまで炒め、なすとしめじを加えてさらに炒める。
④④を加え、煮立ったら弱火で10分煮る。
⑤耐熱皿にごはんを150gずつ敷き、④を半量ずつかけ、チーズをのせ、200℃のオーブンで5分焼く。

