

アンダーパスでは 高さ制限に注意して通行を

東武鉄道(株)では、東武スカイツリーラインのアンダーパス(谷塚南町公会館北東)に鉄道防護柵の設置工事を行います。工事期間は1月末まで(夜間工事あり)。このアンダーパスの高さ制限は2.7mです。高さ制限に気付かずに進入してしまう車両が増えています。高さに注意し通行してください。
維持補修課 ☎922-3461 ☎922-3049



催しもの

12/20@からYouTube配信
ドナルド・キーン賞大賞受賞
記念特別講演/両新田中学校による
「おくのほそ道」群読

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため開催中止となった奥の細道文学賞、ドナルド・キーン賞授賞式に代わり、ドナルド・キーン賞大賞を受賞した川本皓嗣氏による特別講演「芭蕉に学ぶ俳句の急所」と両新田中学校生徒による「おくのほそ道」の群読をYouTube文化観光課チャンネル(QRコード)で配信します。☎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 1/7@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 ☎922-2-3801

■介護者のつどい 1/11@13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

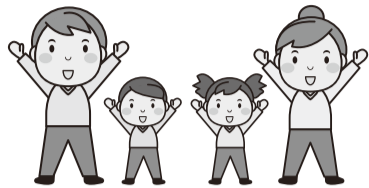
■介護者のつどい 1/12@13時~14時30分。会場はあいの森。☎草加川柳(包) ☎932-7007 ☎931-0993

越谷卸売市場歳末大売出し

12/26@~30@6時~12時。会場は越谷卸売市場(越谷市流通団地3-2-1)。正月用食材の大売出しを行います。野菜、果物、水産物、食肉、雑貨などなたでも購入できます。☎越谷総合食

元旦 ラジオ体操の 集い

☎スポーツ振興課 ☎922-2861 ☎922-3172



1年の計は元旦にあり。草加市ラジオ体操連盟の指導による元旦ラジオ体操で、輝かしい1年をスタートしませんか。

■日時 1/1/@6時~
■会場 草加松原遊歩道(雨天時は市民体育館駐車場)
※入場制限を行う場合あり

品地方卸売市場 ☎987-3100

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

■ティーインストラクターに学ぶ世界三大紅茶 1/18@、2/1@10時30分~13時。全2回。会場は草加市文化会館。定員6人。材料費2500円。布巾持参

■人生100年時代の幸福力アップセミナー 1/20@、27@14時~16時。全2回。会場は草加市文化会館。定員15人。資料代500円

■天然アロマのリードディフューザーと香水作り 1/26@、2/9@10時~11時30分。全2回(1回のみ参加可)。会場は谷塚文化センター。定員15人。材料費1回1000円



人権を考える市民のつどい

1/12@13時50分~16時30分。会場は中央公民館。市民の人権意識の高揚を図り、同和問題をはじめとする様々な人権問題が早期解決されることを目的とし、人権作文発表(市内小・中学校児童・生徒代表者)、ミニコンサート、講演「今、次世代に語り継ぐ~学童疎開船対馬丸の悲劇~」を行います。講師は、対馬丸記念館認定語り部の上野和子氏。☎指導課 ☎922-2748 ☎928-1178

青少年育成柔道研究会

1/30@13時~15時。会場は記念体育

このところ、悲しく痛ましい交通事故のニュースが続いています。被害に遭われた方や、ご家族のことを思うと胸が痛みます。
広報そうか11月20日号でお知らせしましたが、本市は現在、交通事故死者数が県内ワーストである状況です。
交通事故を防ぐ有効な対策として、自動車のスピードを制限するといった取り組みが求められています。そこで市では、警察の協力のもと、生活道路の多い本市の特

性を生かしたスピード規制区域、「ゾーン30」の導入を積極的に進めています。現在10区域あり、本年度中に11区域となります。
本市では、「交通事故死者数県内ワーストからの脱却」を目指し、交通安全対策に努めてまいります。ハンドルを握る市民の皆さんには、心と時間に余裕を持っていただくとともに、今一度、適切なスピードを順守した走行、他者への思いやり運転をお願いいたします。



交通事故死者数

ワーストからの脱却



こんにちは、市長の浅井です ④

館。柔道の技術研究・合同練習。定員20人。☎1/16@までに電話で草加市スポーツ協会へ。☎928-6361 ☎922-1513

子ども・親子向け

バドミントンクリニック

1/8@9時15分~11時45分。会場は記念体育館。ヨネックスバドミントンチームの選手を講師に迎えた交流会。小学4~6年生対象。定員100人。
☎電話で草加市スポーツ協会へ。☎928-6361 ☎922-1513



高齢者向け

はつらつ元気体操教室

①高砂コミセン 1/11~2/22の@13時15分~14時15分。②八幡コミセン 1/13~2/24の@9時15分~10時15分。③氷川コミセン 1/14~3/11(2/11・25を除く)の@13時15分~14時15分。自宅でもできるストレッチや筋力運動。いずれも全7回、65歳以上対象。定員20人。室内靴持参。☎12/21@10時から①高砂コミセンへ。☎☎920-3066、②八幡コミセンへ。☎☎935-4878、③氷川コミセンへ。☎☎927-5692

図書館 火曜日 休館 ☎946-3000 ☎944-3800

■おはなし会 12/25@11時30分~12時 「だめといわれてひっこむな」

「かさじぞう」ほか 4歳~小学生対象(未就学児保護者同伴) 定員5組(当日先着順)

■大人映画会 1/16@14時~15時40分 「ハルをさがして」 成人対象 定員30人 ☎12/22@13時から電話で同館へ

■新春図書館寄席 1/29@14時~15時 出演は落語家三遊亭圓雀 演目「大相撲夢甚句」「権助魚」 中学生以上対象 定員30人 ☎12/22@9時から電話で同館へ(電話1回につき2人まで)

■絵本の読み聞かせと紙芝居 @15時30分~16時(0~3歳と保護者対象)、@11時~11時30分(幼児(保護者同伴)~小学生対象)、@14時30分~15時(幼児(保護者同伴)~小学生対象) 定員各6組(当日先着順)

地域開放型図書館

西町・川柳 @10時~16時
・高砂小 (1/2・蔵書点検日を除く)

公民館 ☎925-0152

定員のあるものは12/21@ 8時30分から各館へ申し込みを

柿木公民館 ☎931-3117

▼はつらつ元気体操教室 1/18@~3/1@9時15分~10時15分 全7回 自宅でもできる筋力トレーニング・ストレッチほか おおむね65歳以上対象 定員25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.17 カレーパエリア



■材料(2人分 直径20cmフライパン) 無洗米...1合/あさり(殻付)...10粒/えび、いか(シーフードミックス)...80g/たまねぎ...1/2個(100g)/ピーマン...1/2個(12g)/赤パプリカ...1/8個(20g) /ミニトマト...6個/にんにく...1/4かけら/コンソメ...1/2個/塩...ひとつまみ/カレー粉...小さじ1/2/白ワイン...大さじ2/オリーブ油...大さじ1/2

1人分 227kcal 食塩 1.6g

作り方

- ①あさは砂抜きしておく。えび・いかは解凍しておく。たまねぎはみじん切りにし、ピーマンは薄い輪切りにする。赤パプリカは太めのせん切りにし、ミニトマトは4等分にする。にんにくはみじん切りにする。
- ②鍋に水180mlを沸かし、コンソメ、塩、カレー粉を溶かしてスープをつくる。
- ③フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくを炒め、香りが出たら玉ねぎを加えて透き通るまで炒める。
- ④さらに米(洗わない)を加えて、弱火で透き通るまで炒める(水をしっかり吸うまで)。
- ⑤トマトを加えて炒め、②のスープを加えて弱火で炒めていく。
- ⑥米が水分を吸って鍋底をこすると底が見えるようになったら一度火を止める。
- ⑦具を全てのせ、白ワインを加えて、フタをして弱火で12~15分加熱する。
- ⑧火を止めて10~15分蒸らす。まだ米に芯が残っている場合は、再度1~2分加熱し、蒸らす。



▲保健センター cookpad