

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 3/4㊟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 3/8㊟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 3/9㊟13時～14時30分。会場はであいの森。草加川柳(包) ☎932-7007 ☎931-0993

勤労青少年ホーム 春期講座

中学生以上対象。⑥は保護者同伴に限り4歳～小学生も可。2/21㊟から勤労青少年ホーム窓口へ。☎928-5550 ☎928-9632

①やさしく楽しいサンバダンスを踊りましょう! 3/5㊟10時～12時 定員15人 参加費200円 室内靴持参

②コアトレ&簡単ダンスでウエストのくびれ! 3/6㊟13時30分～15時30分 定員20人 参加費200円 ヨガマット・室内靴持参

③ペン字講座(美しい文字を書こう!) 3/12㊟10時30分～12時 定員14人 参加費500円 ノート持参

④写真の入門講座 3/12㊟14時～16時 定員5人 参加費200円 カメラ持参

⑤書道講座(楽しい書道) 3/21㊟10時30分～12時 定員14人 参加費500円 書道具・半紙・墨液持参

⑥はじめての親子バレエリトミック 3/21㊟14時～15時 定員30人 参加費300円 室内靴持参

⑦骨盤エクササイズ～姿勢・骨格矯正～ 3/29㊟10時～12時 定員20人 参加費200円 ヨガマット持参

⑧話し方初心者講座 3/30㊟13時30分～15時30分 定員10人 参加費200円

就職面接会&就職支援セミナー 同日開催

■就職に役立つセミナー「就職面接会直前対策講座-面接直前でも間に合います!ポイント確認-」 3/8㊟10時～11時30分。会場は勤労福祉会館。定員30人。☎941-6111 ☎941-6157

■就職面接会～地元の企業で働かませんか～ 3/8㊟13時30分～16時。会場は勤労福祉会館。職種は営業、事務、製造、運転、技術、福祉等で主に正社員を希望する企業約20社が参加予定。3月高校卒業見込みを除く求職者対象。履歴書複数枚持参。☎928-8111 ☎928-8125

そうか革職人会 「レザークラフト体験」

3/12㊟11時～16時。会場は物産・観光情報センター。動物レザークラフトや石付き三つ編みプレスレットづくり。1回500円。☎物産・観光情報センターへ。☎921-1800 ☎921-1811

高齢者向け

すまいる広場～介護予防～

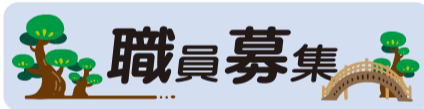
■タオル体操&簡単ストレッチ 3/4㊟17㊟

■言葉作りゲーム 3/8㊟・23㊟ いずれも10時～10時30分。会場はであいの森。60歳以上対象。定員20人(当日先着順)。☎同館 ☎936-2791 ☎936-2792



勤労青少年ホーム

6/1㊟～8/31㊟は施設のエアコン改修工事のため休館します。子ども育成課 ☎928-6421 ☎928-9632



草加市スポーツ協会(会計年度任用職員)

場所は市内体育施設。18歳(高校生不可)～69歳対象。採用は4/1付。2/28㊟までに指定の申込書(同協会HPで入手可)を同協会へ持参。☎928-6361 ☎922-1513

営繕技能員(会計年度任用職員)

勤務は㊟～㊟8時30分～17時。拠点は栄中。要請に応じて市内の学校を巡回し、校舎や敷地内の備品・設備等の修繕など。普通自動車第一種運転免許(AT限定は不可)所持者対象。募集は1人。月給17万9564円(地域手当含む)。期末手当・通勤手当・社会保険等あり。採用は4/1付。☎3/4㊟(必

すでにご覧いただいた方もいらっしゃるかもしれませんが、2月1日に、市の公式ホームページを5年ぶりにリニューアルしました。ホームページを見ている方の約7割が、スマートフォンを使っていることから、スマートフォンの画面でも見やすく、わかりやすいデザインを心がけました。

暮らしに身近な情報を扱う市役所だからこそ、市民の皆様にごくちんと届く情報発信をすることの重要性を感じています。現在、市では、ホームページや広報... 暮らして身近な情報を扱う市役所だからこそ、市民の皆様にごくちんと届く情報発信をすることの重要性を感じています。現在、市では、ホームページや広報... 暮らして身近な情報を扱う市役所だからこそ、市民の皆様にごくちんと届く情報発信をすることの重要性を感じています。現在、市では、ホームページや広報...



さらに情報発信に 力を入れていきます



こんにちは、市長の浅井です ⑤

着)までに指定申込書(市HPまたは総務企画課で入手可)と運転免許証の写しを同課へ。☎922-2497 ☎928-1178

子ども教育連携教員(会計年度任用職員)

中学校教員による小学校への乗り入れ授業を行うための教科指導、幼保小中の連絡調整、校務分掌ほか。勤務は4/1～令和5年3/31(長期休業中を含む)週5日8時30分～17時のうち7時間45分。場所は市内小・中学校。中学校教員免許状(数・理・保体)所有または3/31までに取得見込みの人対象。募集は若干名。基本給22万5568円。通勤手当、社会保険等あり。☎申込書(市HPから入手可)を子ども教育連携推進室へ。持参も可。☎922-3494 ☎928-1178



定員のあるものは2/21㊟ 10時から各館へ申し込みを

住吉児童館 ☎928-5736

▼カラーボールゲット 2/24㊟15時30分～…小学2年生・16時～…小学1年生、25㊟16時～…小学3～6年生対象 自分に決められたカラーボールを集めて競うゲーム 定員各学年20人

▼ABCで遊ぼう 2/28㊟、3/14㊟15時30分～16時30分 3歳～小学生(幼児は保護者同伴)対象 定員各10人

▼こぶたのしっぽ 3/2㊟11時～ パネルシアター 乳幼児と保護者対象 定員8組

▼読み聞かせ「バンビ」 3/7㊟・14㊟11時～ 乳幼児と保護者対象 定員各10組

▼親子コンサート 3/16㊟11時～ ピアノと歌のデュオ 出演はぼこあぼこ 乳幼児と保護者対象 定員10組

▼ドッジボール大会 3/17㊟15時30分～…小学1・2年生、3/18㊟16時～…小学3～6年生対象 定員各学年20人

▼おもちゃ病院 3/19㊟13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

谷塚児童センター ☎925-1856

▼おもちゃ病院 2/24㊟13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

▼脳トレボードゲーム「ウボンゴ」 3/5㊟14時～ 小学生対象 定員4人

▼立体折り返し作り 3/11㊟14時45分～15時30分 3歳以上の幼児と保護者対象 定員5組

▼立体六角返し作り 3/13㊟14時～ 小学生対象 定員5人

▼ともだち文庫の「おはなしポケット」 3/14㊟11時～ 読み聞かせ・わらべ唄 乳幼児と保護者対象 定員15組

▼ママのためのリフレッシュヨガ 3/19㊟10時15分～ 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.19 カリフォルニアロール



■材料(2本・4人分) ごはん…480g(米なら1.6合相当)/だし昆布…5cm角1枚/㊟(酢…大さじ1と2/3/砂糖…小さじ1と1/2/塩…小さじ1/3)/カニ風味かまぼこ…50g/アボカド…1/2個/きゅうり…1/2本/ツナ缶(ノンオイル)…1缶(75g)/マヨネーズ…大さじ1と1/3/スティックチーズ…40g/焼き海苔…2枚/白いりごま…大さじ2

1人分 342kcal 食塩 1.4g

作り方

①研いだ米に、昆布を入れて少し固めに炊く。②㊟を合わせておき、①に混ぜ合わせ、酢飯を作る。③きゅうりはへたを取り、縦に半分、さらに半分に切る。④ツナは水気を絞り、マヨネーズと和えておく。⑤アボカドは種と皮を除き、縦に8等分のくし型切りにする(色が変わってしまうため、巻く直前に切る)。⑥巻きすより大きめに切ったラップを、巻きすの上に敷く。海苔を乗せ、②の酢飯1/2量を海苔の上に広げる。酢飯と海苔を、ひっくり返す。⑦海苔の上に具を並べる。中心より少し手前に、アボカドを一列に並べ、カニかま・チーズ・ツナ・きゅうりの順に並べて、手前から巻く。巻きすの上から、軽く押さえる。⑧⑥のラップを取り外し、周りに白ごまをつける。⑨包丁で、食べやすい大きさに切る。



▲保健センター cookpad