

ニコリ主催イベント
問合せ ☎22-1112-1

身延山大学出張講座

『寺院拝観の心得』（無料）

身延山大学の教授から専門的な知識を学びましょう！

■日時 11月25日（土）
13時～15時

■講師 望月 真澄氏

■定員 49名 ※申込不要

オシャレしめ縄作り教室

現代風にアレンジされたカラフルで可愛らしいサークル型の上め縄を作りませんか？

■日時 12月16日（土）
13時～16時

■参加費 1,500円

■定員 20名

■持ち物 ニッパまたはペンチ（針金をカットできる道具）、目打ち、ハサミ、マスキングテープ、グルーガン（お持ちの方）

■場所 ニコリ1階会議室5

■講師 竹内まさみ先生

■申込方法 ニコリ1階総合受付にて申込書を記入し、

参加費をお支払いください。

大村記念図書館
問合せ ☎22-4946

臨時休館のお知らせ

11月6日（月）～10日（金）

まで、蔵書点検のため休館します。学習室もご利用できませんのでご注意ください。

※期間中、資料の返却は1階外の「本の返却口」または2階図書館入口にある「返却BOX」をご利用ください。

なお、DVD・他館から借り受けている資料は休館期間終了後図書館窓口にご返却ください。

「今年の秋は…タイムマシンで時間旅行!?」展示

2年前の秋、素粒子ニュートリノに質量があることを証明し、梶田隆章さんがノーベル物理学賞を受賞しました。

この発見は、実はタイムマシンと深い関わりが…。H.G.ウェルズの『タイムマシン』から『君の名は。』まで、パラレルワールドや異次元の資料を紹介いたします。

■展示期間 11月1日（水）～11月29日（水）

小林一三没60年追想茶会
「茶人逸翁を偲ぶ」（無料）

平成29年は、小林一三没後60年目にあたります。茶人逸翁を追想し、一三の茶の心について学んでみませんか？

（※申込不要）

■日時 11月25日（土）

●受付 9時30分～

●供茶 10時～

●呈茶 10時30分～11時45分

●追想講演会

11時45分～12時15分

■場所 ニコリ1階和室

■追想講演会講師

向山建生氏（逸翁・耳庵研究所長、元山梨大学客員教授）

朗読のついで（無料）

11月は市内3つの朗読ポラントニアグループの出演です。

■日時 11月18日（土）
14時～15時

■場所 ニコリ2階会議室9

■内容（作品名・朗読者）

「安楽死で死なせて下さい」 橋田壽賀子作

朗読 小林 方子氏

「真鶴」 志賀 直哉作

朗読 中嶋ふじゑ氏

「狐」 山本周五郎作

朗読 新村 和人氏

第31回山梨県図書館大会

蕪崎市と昭和町の合同で第

31回山梨県図書館大会が開催されます。（※参加無料）

■主催 山梨県公共図書館協会、蕪崎市、昭和町、蕪崎市教育委員会、昭和町教育委員会

■日時 11月30日（木）10時～

■会場 昭和町総合会館

■テーマ いま図書館にできること―未来に向けて

【大会日程】

●開会式 10時～10時30分

●記念講演 10時30分～12時

「知」を育み生かす社会に向けて―私の図書館体験等から

●講師 岡本 真氏

（アカデミック・リソース・ガイド株式会社 代表）

●分科会 13時30分

～15時40分

●閉会式 15時50分～

■申込 各図書館に置いてある要項（申込書）にご記入の上、FAX、メールまたは郵送で山梨県公共図書館協会事務局までお送りください。「申込書」は県立図書館ホームページからダウンロードできます。

■締切 11月24日（金）

■問い合わせ 山梨県公共図書館協会事務局

〒400-0024

甲府市北口二丁目8-1

☎055-255-1040

☎055-255-1042
メール：shinkoo@lib.pref.yamanashi.jp

中央公民館

問合せ ☎20-11115

まなびnoサロン「COCCOな」（参加無料）

「COCCOな」は生涯学習ボランティアが企画する市民のためのサロンです。

①しゃべらん会

毎月第2木曜日に気楽なおしゃべりの会を開いています。

■日時 11月9日（木）
13時30分～16時

■場所 ニコリ会議室1

※申し込み不要

②蕪崎の晩秋を歩こう！

秋の穂坂を思いっきり歩いちゃおう！（雨天中止）

■日時 11月22日（水）
10時～13時

■場所 穂坂自然公園内

10時集合

■定員 15名

■持ち物 昼食・飲み水

■申込 11月1日（水）から

子育て支援センター共催
子育てフェスティバル

中央公民館とにら★ちびが子育てを応援するフェスティバルを開催します。

■日時 11月9日（木）

10時～13時

■場所 いら★ちび・多目的ホール(時間内出入り自由)

■内容 子育て団体・お店のブース、歌や体操・人形劇のステージなど

子育て支援センター共催
宙にうたえば♪(参加無料)

親でプラネタリウムの星空を見ながらコンサートを楽しみませんか?

■日時 12月19日(火)

10時30分～11時40分

■場所 ニコリ3階

多目的ホール

■内容 親子で楽しむ星空トークとコンサート

●出演

宙先案内人 高橋真理子氏

ピアノスト 太田 美保氏

■定員 親子30組(3歳以下と保護者)

■申込 11月10日(金)

10時より受付開始

中央公民館または子育て支援センター、いら★ちび(H P受付可)へお問い合わせください。

市教育委員会共催

第2回ふるさと歴史再発見

ウォーク 『苗敷山ウォーク』

秋の苗敷山に登りませんか?歴史をたどりながら頂上

の穂見神社を目指すウォークです。(雨天中止)

■日時 11月23日(木)

9時～15時

■集合 御勅使公園9時集合

■定員 30名(参加無料)

■講師 市教育委員会

間間 俊明氏

■持ち物 昼食・飲み水

■申込 11月1日(水)から

中央公民館料理講座

憧れのふわふわシフォンケーキを焼こう!

ヘルシーでふわふわのシフォンケーキを焼いてみませんか?クリスマスに向けてテロリートも覚えちゃおう!

■日時 12月5日(火)

13時30分～16時

■場所 ニコリ調理室

■定員 16名

■講師 長坂さん家のおやつ

長坂小百合氏

■持ち物 エプロン・三角巾

・ゴムベラ・泡立て器

■材料費 1,500円(1

ホール持ち帰り・含お茶代)

■申込 11月1日(水)から

子育て支援センター

問合せ ☎233-7676

おんぶ講習会

防災目線はもちろん、ママ目線、子ども目線でのおんぶ

のいいところ(ごどもの心&身体、家事などに)を教えて頂きます。ぜひご参加ください!

■日時 11月21日(火)

10時30分～11時30分

■場所 ニコリ2階

いら★ちび2

■対象 0歳～3歳の親子

10組(要予約)

■持ち物 おんぶ紐(腰ベルトがないタイプ) ※貸出有

■対象 0歳～3歳の親子

10組(要予約)

■日時 11月17日(金)

9時50分～10時30分

■場所 ニコリ2階

いら★ちび2

■対象 0歳～3歳の親子

10組(要予約)

のっぽっぱ竹カステネットを作ろう(先着10組)

■日時 11月25日(土)

10時～14時頃

■場所 のっぽっぱの畑

(集合場所: 葦崎中央公園)

SL側駐車場)

■持ち物 汚れても良い服、

長靴、水筒、着替え、お椀、箸

■参加費 大人500円

※小学生以下無料

別途材料費300円

知っ得! 食育ひろば 一食改推の簡単レシピ! -

「きのこの混ぜご飯」

ご存知ですか?

秋の代表的な食材の1つ「きのこ」はカルシウムの吸収を高めるビタミンD、また腸内環境をよい状態に保つ食物繊維も豊富に含んでいます。

また、きのこの香りや旨味を活用することで、調味料が控えられ「減塩」につながります。



【材料(4人分)】

- ・米……………2合
- ・舞茸……………1袋
- ・椎茸……………2枚
- ・ゴマ油……………小さじ1
- ・プロセスチーズ…30g
- ・万能ねぎ……………少々
- ・めんつゆ(3倍濃縮)……………大さじ1

【作り方】

- ①米は炊いておく。
- ②プロセスチーズは小さい角切り、万能ねぎは小口切りにする。
- ③舞茸は石づきをとり、食べやすい大きさに分ける。椎茸は軸の固い部分以外を薄切りにする。
- ④フライパンにゴマ油を熱し、きのこ類を加え、しんなりするまで炒め、めんつゆを加え味をつける。
- ⑤炊きあがったご飯にプロセスチーズ・④を加え混ぜ合わせ、万能ねぎを散らす。

【栄養量(1人分)】

- エネルギー 316kcal
- カルシウム 0.7g

■問い合わせ

保健課 健康増進担当

☎233-4310