



ニコリ主催イベント

問合せ ☎ 22-1121

お父さんに手紙を送ろう

感謝の気持ちを手紙に書いて伝えてみませんか？

■期間 5月17日(火)～

6月17日(金)

■場所 総合受付前

■参加方法

専用のポストカードにメッセージを記入し、専用ポストへ投函してください。(切手不要)

ダンススポーツ教室

社交ダンスから発展した健康的で明るく楽しいダンススポーツです。

■日時 7月4・11・18・25日、8月1・8・22・29日(月曜全8回)

13時30分～16時

■場所 1階音楽室1

■参加費 4,000円

■服装 動きやすい服装、ダンスをしやすい靴

■定員 男女各10名

※定員になり次第締切

■講師 武江公治先生、斉藤真弓先生、内藤速先生

■申込 総合受付で申込書に参加費を添えてお申し込みください。

8月17日(火)～

総合受付前

メッセージを記入し、専用ポストへ投函してください。(切手不要)

社交ダンスから発展した健康的で明るく楽しいダンススポーツです。

7月4・11・18・25日、8月1・8・22・29日(月曜全8回)

13時30分～16時

1階音楽室1

4,000円

動きやすい服装、ダンスをしやすい靴

男女各10名

編物講習会

かぎ針を使った編物にチャレンジしませんか？

■日時 7月9日(土) 10時～15時

■講師 山梨編物手芸の会

■場所 1階会議室5

①初心者向け

モーターフツなぎのベスト

(3,200円)

②経験者向け

ステッチ風前あきベスト

(4,800円)

■持ち物 5・6号のかぎ針

■定員 20名

※定員になり次第締切

■申込方法 総合受付で申込書に参加費を添えてお申し込みください。

6月18日(土) 14時～15時

ニコリ2階会議室9

■内容 (作品名・朗読者)

「おじぎ」 向田邦子作

朗読 鈴木やす子氏

「つらなりかぼちゃ」 向田邦子作

朗読 阿部誠氏

「ピリケン」 向田邦子作

朗読 中沢直子氏

「人にはどれだけの土地があるか」 トルストイ作

朗読 渡邊恵美子氏

6月1日(水)～29日(水)

6月1日(水)～29日(水)

おうちのなかで楽しめる本の特集です。雨の日も楽しく過ごしましょう。

■展示期間

6月1日(水)～29日(水)

おうちのなかで楽しめる本の特集です。雨の日も楽しく過ごしましょう。

6月1日(水)～29日(水)

おうちのなかで楽しめる本の特集です。雨の日も楽しく過ごしましょう。

6月1日(水)～29日(水)

三ツ星シネマ上映会(無料) 六月燈の三姉妹

鹿児島を舞台にした町おこしと家族愛がテーマのハートフルコメディです。

■日時 6月12日(日)

開場13時 上映13時30分

■場所 ニコリ2階会議室9

■対象 中学生以上

■席数 約40席

■申込 6月5日(日)より、館内カウンターでチケットを配布(1人3枚まで)

6月は市外(朗読・表現甲府南さざなみ)・市内の朗読ボランティアグループの出演です。

6月18日(土) 14時～15時

ニコリ2階会議室9

■内容 (作品名・朗読者)

「おじぎ」 向田邦子作

朗読 鈴木やす子氏

「つらなりかぼちゃ」 向田邦子作

朗読 阿部誠氏

「ピリケン」 向田邦子作

朗読 中沢直子氏

「人にはどれだけの土地があるか」 トルストイ作

朗読 渡邊恵美子氏

6月1日(水)～29日(水)

6月1日(水)～29日(水)

おうちのなかで楽しめる本の特集です。雨の日も楽しく過ごしましょう。

6月1日(水)～29日(水)

おうちのなかで楽しめる本の特集です。雨の日も楽しく過ごしましょう。

6月1日(水)～29日(水)

おうちのなかで楽しめる本の特集です。雨の日も楽しく過ごしましょう。

6月1日(水)～29日(水)

おうちのなかで楽しめる本の特集です。雨の日も楽しく過ごしましょう。

6月1日(水)～29日(水)

おうちのなかで楽しめる本の特集です。雨の日も楽しく過ごしましょう。

6月1日(水)～29日(水)

おうちのなかで楽しめる本の特集です。雨の日も楽しく過ごしましょう。

6月1日(水)～29日(水)

おうちのなかで楽しめる本の特集です。雨の日も楽しく過ごしましょう。

第3回図書館を使った調べる学習コンクール

自分の興味のあることなど、テーマは自由です。チャレンジしてみませんか？

(説明会)

■日時 7月3・23日

■対象 小中学生

■申込 6月1日(水)より

カウンター・電話にて受付開始

(相談会)

夏休み期間中、随時実施

子育て支援センター

問合せ ☎ 23-7676

ほんのちよつと手が離れてくる子供たちと、素朴で優しい時間を過ごしませんか？

6月29日(水)

15時～16時

8組

300円(教材費)

ニコリ2階

■場所

■定員

■参加費

■会場

■定員

■参加費

■申込

■日時

■対象

■席数

■申込

■日時

■対象

■席数

■申込

■日時

■対象

■席数

9時50分～10時30分 0歳児と保護者

②ちびっこあそびのひろば

6月17日(金)

9時50分～10時30分

1歳以上児と保護者

15組

15組

15組

15組

15組

15組

15組

15組

15組

15組

15組

15組

15組

15組

15組

15組

15組

15組

15組

15組

15組

15組

15組

15組

15組

15組

15組

15組

15組

15組

15組

15組

15組

- 日時 6月28日・7月5日 10時～12時
 - 場所 ニコリ1階会議室5
 - 参加費 無料
 - 持ち物 筆ペン
 - 定員 20名
 - 講師 田中志津氏
- 『懐かしの16ミリフィルム ティータイム上映会』**
- 大人も楽しめる懐かしい16ミリフィルムのアニメ映画です。午後のひとときをご家族でお楽しみください。
- 日時 7月3日(日) 10時～12時
 - 場所 ニコリ1階会議室 A・B
 - 上映作品 アニメ映画「フランダースの犬」
 - 参加費 無料
 - 定員 30名
- 親子で自然を楽しもう！**
- さあ、夏だ！自然の中で思いつきり遊んじゃおう！
- 日時 7月9日(土) 9時30分～15時30分
 - 場所 甘利山グリーンロッジ及び周辺
 - 定員 小学生親子30名
 - 参加費 1人500円
 - 持ち物 雨具・帽子・カメラ・飲み水
 - 申込 6月6日(月)より

- 受付開始(参加費を添えてお申し込みください)
- 『子どもの民話』**
- 大型紙芝居を朗読してくれる小学5・6年生を募集します。夏休みに『子ども』の会の指導による練習をし、9月に発表会をします。
- 日時 7月23・30日 8月1・6・8・13・20・27日 9月3・4日
 - 場所 ニコリ音楽室1
 - 対象 小学5・6年生 (10名程度)
- ※保護者の承諾が必要
- 参加費 無料
 - 作品 清哲の民話 「鍛冶屋堀のお菊」
- 生涯学習ボランティアを募集します！**
- 講座の企画・運営を、スタッフとしてお手伝いいただけるボランティアを募集します。あなたの「やる気」や「アイディア」を市民のために活かしてください！
- 打合せ会 7月2日(土) 10時～12時
 - 場所 ニコリ会議室1
 - 定員 5名程度

6月は「食育月間」～毎月19日は食育の日～

知っ得！食育ひろば -食改推の簡単レシピ！-

家族で一緒に作って美味しく食べよう！

「ゆかりしらすおにぎり」とヨーグルトのパフェ

「朝ごはんを毎日食べる」「食品ロスをなくす」「家族や友人と楽しく食事をする」など日頃の食生活と向き合うことは、健康的な毎日過ごすキッカケになります。6月は「食育月間」です。この機会に「食育」について考えてみませんか。



◆ゆかりしらすおにぎり

材料(4人分)

- ・米 2合
- ・青ねぎ 15g
- ・しらす干し 30g
- ・ゆかり 大さじ1

【作り方】

- ①米は炊いておく。
- ②青ねぎは小口切りにする。
- ③②としらす干し、ゆかりを炊きあがったごはんに混ぜおにぎりにする。

【栄養量】

- エネルギー 354kcal
- 食塩相当量 1.1g

◆ヨーグルトのパフェ

材料(4人分)

- ・ビスケット 30g
- ・キウイフルーツ 60g
- ・バナナ 100g
- ・黄桃缶 60g
- ・プレーンヨーグルト 150g
- ・砂糖(ヨーグルト用) 大さじ1

【作り方】

- ①ビスケットは大きめに手で砕く。
- ②キウイ、バナナ、黄桃は1cm角に切り混ぜる。
- ※トッピング用に少量とっておく
- ③プレーンヨーグルトに砂糖を混ぜる。
- ④器にビスケット、フルーツ、ヨーグルトの順に重ね、最後にトッピングをして完成。

【栄養量】

- エネルギー 114kcal
- 食塩相当量 0g

■問い合わせ

保健課 健康増進担当

☎ 2314310