



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1日(水)

8月29日(水)

8月29日(水)

8月29日(水)

8月29日(水)

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

モチーフつなぎのベスト

(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1日(水)

6月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)

朗読のついで (無料)

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。

■日時 6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)

「おじぎ」 向田邦子作

朗読 鈴木やす子氏

「つらなりかばぢゃ」 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

8月1日(水)

8月29日(水)

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

子育て支援センター

問合せ ☎ 23-7676

23-7676

23-7676

23-7676

23-7676

23-7676

23-7676

23-7676

23-7676

23-7676

23-7676

23-7676

23-7676

23-7676

23-7676

23-7676

23-7676

23-7676

23-7676

23-7676

23-7676

23-7676

23-7676

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

■日時 6月17日(金)

9時50分～10時30分

■対象 1歳以上児と保護者

■定員 15組

にら★歩歩くらぶ

歌う森の案内状

森の中で、シンガーソングライター証(あかし)さんの音楽を楽しみましょう。

■日時 6月29日(水)

10時30分～11時30分

■集合 荏崎中央公園駐車場

■対象 未就園児とその保護者20組(要予約)

■参加費 500円

お寺でディズニーマニコンサート

ディズニーマニの夢と希望溢れる歌の世界を堪能しませんか？

■日時 7月3日(日)

13時～14時30分

■場所 荏崎大蓮寺

■定員 親子15組

■参加費 無料

■申込 6月10日(金)

中央公民館

問合せ ☎ 20-1115

20-1115

20-1115

20-1115

20-1115

20-1115

20-1115

20-1115

20-1115

20-1115

20-1115

20-1115

20-1115

20-1115

- 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 甘利山グリーンロツジ及び周辺
 - 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 5名程度
 - 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