



## 市民交流センター 二コリ イベント

### 二コリ主催イベント 問合せ☎221-1121

#### はじめての 大人の英会話教室

スラッシュ (斜め編み)  
ベスト 5,700円  
花のモチーフストール  
4,400円

初心者の方を対象とした英会話教室です。  
日時 10月16日・23日・30日、11月6日・13日・20日、12月4日・11日、18日 (火曜日全10回)

■講師 山梨編物手芸の会  
■申込方法 二コリ1階総合受付で申込書を記入し、参加費をお支払いください。

#### 骨盤エクササイズ ♪ピラティス♪

腰痛・肩こり・四十肩・生理痛から尿漏れまで、日常に使えるエクササイズです。

■日時 11月2日・9日・16日・30日、12月7日・14日 (毎週金曜日全6回)

■場所 二コリ1階総合

■参加費 10,000円

■講師 ジヨン君、ダニエル君

■協力 iCASA山梨学院大

■対象 20歳以上の男女

■定員 15名

#### 編物講習会

かぎ針で編物をしましょう!

日時 10月27日 (土)

時間 10時～15時

場所 二コリ1階

内容 フラワーボタンの前開きベスト

■講師 鈴木 つな 先生  
■申込方法 受付で申込書を記入し、参加費をお支払いください。

## 大村記念図書館 問合せ☎221-4946

### 「超入門！落語 ザ・ブック」展示

300年続いてきた日本の落語。「落語」。今なお、子どもからお年寄りまで幅広く愛されるのは、人々の助け合う人情があるから。落語家のエッセイや絵本はもちろん、落語で病気を治す秘密も紹介します。この秋、落語をはじめませんか?

■展示期間 9月29日 (土)～10月30日 (火)

■時間 14時～14時30分

■場所 子育て支援センター

■時間 14時～14時30分

■場所 イベントスペース

■時間 14時～14時30分

■場所 二コリ2階

■内容 10月は市内三つの朗読ボランティアグループの出演です。

■日時 10月20日 (土)

■場所 二コリ2階会議室9

■内容 「父が帰る日」

■場所 二コリ2階会議室9

■内容 「手袋をさがす」

■場所 二コリ2階会議室9

■内容 「シャガの花」

■場所 二コリ2階会議室9

■内容 「10月27日(土)は図書館祭り

不要になつた本を無料でお持ち帰りいただける古本市をはじめ、様々なイベントを開催いたします。

催します。お気軽にお越しください。

は」相談ください。

### 放送大学公開講座（無料） 「地域経済の仕組み」

①古本市（袋は持参）  
■時間 9時～16時  
(なくなり次第終了)

■場所 図書館および会議室前の廊下

②人形劇  
■時間 14時～14時30分

■場所 山梨大学准教授・武藤慎一氏

■時間 13時30分～15時

## 第14回 おたまじやくし フリー・マーケット(予約不要)

毎日の子育てに必要なもの、欲しかったものが見つかるかも…! エコバッグ持参でご参加ください♪(入場無料)

②フィールド内は飲食禁止です。  
(水のみ)  
③ベビーカーは入場可能です。

中央公民館共催

『自然案内人のりのりと遊ぼう♪』(無料)

自然に詳しいインターPRI

ターと一緒に秋の公園を親子で散策しておもしろいことをみつけて遊ぼう!

■日時 10月18日(木)  
10時～12時  
■場所 ニコリ3階  
多目的ホール

■取扱商品 子育てに関する用品(「こども衣類、おもちゃ、育児雑貨、マタニティ用品)

## 第9回 U-3 親子サッカーフェスティバル

サッカーのまち韮崎！青い空ときれいなフィールドで、親子でサッカーに触れて楽しもう！「一ラ、ヴァンくんも遊びにくるよ♪

■日時 10月25日(木)

10時～11時30分  
集合時間9時45分  
グリーンフィールド穂坂

中央公民館  
問合せ☎201-1115

まなびひのサロンCOCOつな  
じやべらん会(無料)

①動きやすい服装で来てください。(ヒール・サンダル不可)  
②持ち物 お出かけグッズ、帽子(雨天時は室内履き)  
③お願い お願い

②フィールド内は飲食禁止です。  
(水のみ)  
③ベビーカーは入場可能です。

申込 不要  
日時 10月11日(木)  
13時30分～16時  
場所 二コリ1階会議室1  
(時間内出入り自由)

韮崎市教育委員会共催  
第2回ふるさと歴史再発見ウォーク

美しい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、歴史探訪ウォークです。

申込 不要  
日時 10月15日(木)  
10時～11時30分  
場所 韮崎中央公園Sし前  
対象 就園前の親子15組  
(要予約)

申込 10月12日(金)10時から  
講師 キープ協会  
田村 のり子さん  
※要予約イブントについては電話(「広報を見た」とお伝えください)またはHPでお申し込みください。

申込 10月27日(土)  
9時～15時  
場所 御勅使公園9時集合  
対象 就園前の親子15組  
※雨天中止

申込 10月2日(火)から  
講師 講師  
閨間 俊明氏  
集合 持ち物 昼食・飲み水  
定員 30名(参加無料)  
申込 10月2日(火)から  
講師 講師  
閨間 俊明氏  
集合 持ち物 昼食・飲み水  
定員 30名(参加無料)

申込 10月2日(火)から  
講師 中央公民館朗読サークル「ひびき」  
集合 持ち物 昼食・飲み水  
定員 30名(参加無料)

## 知っ得！食育ひろば -食改推の簡単レシピ！-

### 「季節の野菜の混ぜご飯」

ご存知ですか？

きのこの類は、カルシウムの吸収を高めるビタミンDのほか、ビタミンB1やビタミンB2、食物繊維などが豊富で、栄養に優れた食材です。

また、きのこの旨味を活かすことで、薄味でも美味しいいただけます。



### 「季節の野菜の混ぜご飯」

ご存知ですか？

きのこの類は、カルシウムの吸収を高めるビタミンDのほか、ビタミンB1やビタミンB2、食物繊維などが豊富で、栄養に優れた食材です。

また、きのこの旨味を活かすことで、薄味でも美味しいいただけます。

#### 【材料(4人分)】

- |       |      |       |        |
|-------|------|-------|--------|
| ・米    | 2合   | ・しょう油 | 大さじ1   |
| ・ごぼう  | 50g  | ・みりん  | 大さじ1   |
| ・にんじん | 50g  | ・砂糖   | 大さじ1   |
| ・しめじ  | 1/2袋 | ・塩    | 小さじ1/2 |
| ・舞茸   | 1/2袋 | ・だし汁  | 50cc   |
| ・椎茸   | 30g  |       |        |
| ・鶏もも肉 | 80g  |       |        |
| ・サラダ油 | 小さじ2 |       |        |

#### 【調味料】

★作り方  
①ごぼうは笹がき、にんじんは細切りにする。椎茸は薄切りにす  
房に分ける。椎茸は薄切りにす  
る。鶏もも肉は、ひと口大に切  
る。ごぼうを加えしなりした  
ら、にんじん・しめじ・舞茸・  
椎茸も加え一緒に炒める。  
②鍋にサラダ油を熱し鶏肉を炒  
る。ごぼうを加えしなりした  
ら、にんじん・しめじ・舞茸・  
椎茸も加え一緒に炒める。  
③調味料を加え煮詰める。  
④ご飯に加えよく混ぜ合わせる。

#### 【栄養量(1人分)】

エネルギー 432kcal  
食塩相当量 1.5g

健康づくり課 健康増進担当  
☎231-4310