

市民交流センター **ニコリ** イベント

ニコリ主催
イベント
☎22-1121


■日時 4月21日(日)
～5月31日(金)
9時30分～17時30分
(入館は17時まで)

■場所 ニコリ地下
アートギャラリー1・2

■入館料 500円
(小中高生および障害者手帳
をお持ちの方と同伴者1名
無料)

学んでにっこり

～穴山を散策しよう!～
史跡や名所の解説を聞きながら楽しく歩き、地元の魅力
を再発見しませんか?
■日時 5月19日(日)
9時10分～16時

■集合場所 ニコリ1階
総合受付前

■対象 健康な男女

※中学生以下は保護者同伴

■持ち物 飲料水、タオル、
昼食、電車賃(400円)、
雨具、常備薬等

※動きやすい服装でご参加ください。

■参加費 100円
■定員 20名

※最少催行人数8名
■講師 関岡 俊明氏
(市教育委員会)

■雨天時 館内の会議室で座学を行います。

フラダンス教室

初心者も大歓迎!一緒に楽しく踊りましょう!
■日時 6月5・12・19・26日、7月3・10・17・24日
(水曜日・全8回)
13時30分～15時

■場所 ニコリ1階音楽室1

■参加費 8,000円
■定員 15名

※最少催行人数5名

■持ち物 タオル、飲料水

■服装 Tシャツにスパッツやジャージなどの動きやすい服装。パウスカートの貸し出しもあります。※パウスカートをお持ちの方はご持参ください。

■講師 沢田 美千代先生

※各講座の申込方法

ニコリ1階総合受付で、参加費をお支払いください。

大村記念
図書館
☎22-4946


「にっこり動物園開園」展示

みんなは動物園好きかな? 甲府市遊亀公園附属動物園が今年で100周年って知ってた? 図書館にも動物園がやってきました。動物の図鑑や絵本はもちろん、特設パングコーナーなど盛りだくさん。目指せ、「にっこり」ハカセ!

■展示期間 4月27日(土)～5月30日(木)

「にっこり10YEN市

保管期限の超過した雑誌を1冊10円で販売しています。2009～2014年度のさまざまなジャンルの雑誌、約80タイトル約5,000冊が対象です。なくなり次第終了となります。

■日時 4月30日(火)～5月6日(月) 9時～20時

■場所 図書館力ウンター前

3日間限定!ブックカフェ

「No!aへようこそ!」
「アジアを旅しよう!」

珈琲、紅茶の他ジャスミンティーや柚子茶などアジアのお茶をお楽しみください。本のブッカー掛けや英字新聞でエコバッグを作るワークショップも行います。お楽しみ!

■日時 5月1日(水)～3日(金)10時～16時

本のブッカー掛けは随時行っています。大切な本をお持ちください。(一人1冊)
英字新聞deエコバッグワークショップは5月2日(木)14時～16時のみ(先着順4～5名ずつ、随時入替制)
※持ち物不要

■日時 5月11日(土)14時～15時

■対象 幼児～小学校低学年

■場所 ニコリ2階会議室9

■日時 5月18日(土)14時～15時

■対象 幼児～小学校低学年

■場所 ニコリ2階会議室9

■日時 5月23日(木)11時～11時30分

■対象 乳幼児

■場所 ニコリ会議室1

■日時 5月9日(木)13時30分～16時

■場所 ニコリ会議室1

■日時 5月18日(土)14時～15時

■対象 幼児～小学校低学年

■場所 ニコリ2階会議室9

■内容 作品名・朗読者
「春琴抄」 谷崎潤一郎作
朗読 小山喜美子氏

■日時 5月11日(土)14時～15時

「花宵」 山本周五郎作
朗読 小澤 篤子氏
「君の瞳に乾杯」 東野 圭吾作
朗読 春藤 博子氏

だこの会
わらべ歌、絵本の読み聞かせ、手遊びなど

■日時 5月23日(木)11時～11時30分

■対象 乳幼児

■場所 ニコリ会議室1

■日時 5月9日(木)13時30分～16時

しよう。

■日時 5月21日(火)・28日(火)・31日(金)、6月4日(火)・10日(月)・25日(火)・28日(金)、7月1日(月)・8日(月)・15日(月) 10時～12時

※都合のよい日にご参加ください。

■場所 ニコリ1階工作室

■定員 12名程度

■彩色指導 画家 羽中田 桂子氏

■内容 下絵に、アクリル絵具を塗って大型紙芝居を作ります。

■作品 神山の民話

■申込 5月7日(火)から

■日時 6月8日・7月13日・10日・9月7日・10月5日(土曜日・全5回) 9時30分～12時

■復元体験講座(全5回) 博物館などで、土器の破片をつなげて復元された縄文土器を見たことがありますか? 蕪崎から発掘された本物の縄文土器の破片をつなげて、実際に復元する体験講座を開催します。

■日時 6月12日(水)・13日(木)・14日(金)・19日(水)・20日(木)・21日(金) 10時～15時

■場所 なら★ちび(2階)

■対象 蕪崎市在住の方

■申込締切 6月7日(金)

(基本全日出席可能な方)

■場所 ニコリ1階工作室

■定員 5名

■持ち物 エプロン・タオル

■申込 5月7日(火)から



子育て支援センター
2317676

■日時 6月12日(水)・13日(木)・14日(金)・19日(水)・20日(木)・21日(金) 10時～15時

■場所 なら★ちび(2階)

■対象 蕪崎市在住の方

■申込締切 6月7日(金)

■日時 6月22日(日) 13時30分～15時15分(13時開場)

■場所 ニコリ3階 多目的ホール

■参加費 大人1,000円 夫婦割 1組1,500円

■定員 100名

■日時 6月22日(日) 13時30分～15時15分(13時開場)

■場所 ニコリ3階 多目的ホール

■参加費 大人1,000円 夫婦割 1組1,500円

■定員 100名

期に合わせた形態に取り分けしていきます。教室の時間は無料で託児を利用できます。

■日時 5月17日(金) 10時～11時30分

■場所 ニコリ1階調理室

■対象 離乳食をはじめている6か月児以上の保護者10名

■参加費 200円

西野博之氏講演会(要予約) 子どもの育ちと外遊びの重要性

川崎市子ども夢パーク所長の西野博之氏に、幸せな子育てのヒントをいただきます。

※じっくりお聞きになりたい方は託児をご利用ください。託児のお申し込みはご予約の際お電話でのみ承ります。(先着10名・一人1,000円)

■日時 6月22日(日) 13時30分～15時15分(13時開場)

■場所 ニコリ3階 多目的ホール

■参加費 大人1,000円 夫婦割 1組1,500円

■定員 100名

※要予約イベ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。

【作り方】

- ①鍋に冷凍かぼちゃ・水・顆粒だしの素を入れて中火にかけ、かぼちゃが柔らかくなるまで煮る。
- ②柔らかくなったら、一旦火を止めて、かぼちゃをマッシャーなどでよく潰し、バターを加え全体的に溶けたら、牛乳を加え再び火にかける。(舌触りが気になる場合は、ミキサーにかける)
- ③フツフツしてきたら、味噌を溶き入れひと煮立ちさせる。

【栄養量 (1人分)】

エネルギー 141kcal
食塩相当量 1.0g

【材料 (4人分)】

- ・冷凍かぼちゃ・・・300g
- ・水・・・200ml
- ・顆粒だしの素・・・小さじ1
- ・牛乳・・・300ml
- ・バター・・・10g
- ・味噌・・・大さじ1



■問い合わせ 健康づくり課 健康増進担当 ☎ 23-4310

知っ得! 食育ひろば ―食改推の簡単レシピ―

「かぼちゃの味噌ポタージュ」

冷凍かぼちゃを使うことで、手軽に作ることが出来ます。牛乳やバターのコクが加わることで、味噌が少量でも満足感のある味に仕上がります。

レシピのポイント!

冷凍食品を使って簡単に!