



# 市民交流センター

# ニコリ イベント

## ニコリ主催イベント 問合せ ☎22-11121

### 学んでにっこり

#### 葦崎市内を歩いて

#### 葦崎市を学ぼう！

■日時 5月20日(日)

■参加費 100円

■定員 30名

■持ち物 筆記用具、飲料水、タオル、帽子、雨具、常備薬等

■講師 葦崎市教育委員会 関間俊明氏

■内容 穂坂地区を歩きます。詳細はお問い合わせください。

### 初心者歓迎！

#### フラダンス教室

ハワイの心地よい音楽に合わせて、人と自然を愛する気持ち「ALoha」を育んで一緒に楽しく踊りましょう。  
■日時 6月4日・11日・25日、7月2日・9日・23日・30日、8月6日  
(月曜日全8回)

■参加費 8,000円

■定員 15名

※最少催行人数5名

■対象 女性

### 本格エスニック！

#### タイ料理教室

本格的なタイ料理3品を作ります！料理初心者さんも大歓迎です。

■日時 6月10日(日)

10時～13時

■参加費 2,000円

■定員 16名

※最少催行人数4名

■持ち物 エプロン、三角巾、ハンカチ

■場所 ニコリ1階 調理室

■講師 梅木幸恵 先生

※申込はニコリ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

### 『ヴァンフォーレ応援』展示

5月から全5回のV.F共催イベント「スポーツのチカラ」が開催されます。選手たちおすめ本の展示も行います。皆でV.Fを応援しましょう。

■展示期間 4月28日(土)～5月30日(水)

### 3日間限定！ブックカフェ No-La、へようこそ！

どこへ行っても大混雑のGW。図書館のブックカフェにゆったりまったり本を読みにきませんか？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。お楽しみに！  
■日時 5月3日(木)～5日(土) 10時～16時

○英字新聞deエコバッグワークショップの開催は5月4日(金)のみ

14時～16時

(先着順4～5名様ずつ・随時入替制) ※持ち物不要

■場所 ニコリ2階会議室9

■対象 当日、本を1冊以上借りた方にドリンクチケットをお渡しします。

■席数 約20席

申込不要・無料

### 朗読のついで(無料)

5月は市内3つの朗読ボランティアグループの出演です。  
■日時 5月19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)

「巨男の話 新美 南吉作

朗読 金 亮子氏

「きつねの窓」 安房 直子作

朗読 望月スミ子氏

「八重垣姫」 近松 半二作

朗読 植松喜久江氏

■日時 5月10日(木)

13時30分～16時

■場所 ニコリ1階会議室1 (時間内出入り自由)

②「刺し子を楽しもう！」  
初心者向けの、優しく可愛い刺し子を体験しませんか。

■日時 6月22日(金)

13時30分～15時30分

■場所 ニコリ1階会議室5

■定員 10名

■材料費 250円(布・縫い針・糸代)

■持ち物 まち針・ハサミ・指ぬき・定規・チャコペン

■講師 COCOOつな

■申込 5月7日(月)から

### 中央公民館

問合せ ☎20-1115

### まなびサロンCOCOOつな

#### ①「しゃべらん会」(無料)

毎月第2木曜日に楽しいおしゃべりができる会を開いています。家にこもりがちな方やお友達を作りたい方など、どなたでも自由にお越しください。

■日時 5月10日(木)

13時30分～16時

■場所 ニコリ1階会議室1 (時間内出入り自由)

②「刺し子を楽しもう！」  
初心者向けの、優しく可愛い刺し子を体験しませんか。

■日時 6月22日(金)

13時30分～15時30分

■場所 ニコリ1階会議室5

■定員 10名

■材料費 250円(布・縫い針・糸代)

■持ち物 まち針・ハサミ・指ぬき・定規・チャコペン

■講師 COCOOつな

■申込 5月7日(月)から

子育て支援センター共催

『親子で楽しもう！リズム体操♪』(無料)

■日時 6月26日(火)

10時30分～11時30分

■場所 ニコリ3階 多目的ホール

■定員 0～3歳児親子25組

■持ち物 運動ができる服装・飲み水・室内履き

■講師 泉エアロビック連盟 理事長 斎藤晴美 先生

■申込 5月11日(金)から

■「タブレット初心者講座」(全4回)

タブレットの基本操作や、暮らしに役立つ便利で楽しいアプリの使い方を学んでみませんか。

■日時 6月11日・25日・7月2日・9日いずれも月曜日

10時～12時

■場所 ニコリ1階会議室8

■定員 18名

■教材費 1,382円

■使用機種 iPad pro

■講師 向山幹夫 先生

■申込 5月7日(月)から

健康講座『爽快！リズム体操  
『いい汗かこう！』(全2回)

日頃の運動不足の解消に、リズム体操でいい汗をかきま

せんか？

■日時 6月23日(土)・30日(土)

■場所 ニコリ3階 多目的ホール

■定員 20名

■参加費 無料

■持ち物 運動ができる服装

・飲み水

■講師 県エアロビック連盟 理事長 斎藤晴美 先生

■申込 5月7日(月) から

### 子育て支援センター

問合せ ☎2317676

### トワイライトひろば

月2回、閉館後の子育てひろば・子育て相談をしています。園帰りにもお気軽にお立ち寄りください。(予約不要・無料)

■開催日 5月10日(木)・24日(木) 17時～19時

■場所 いら★ちび2(2階)

### みんなで話そう！

いらさき子育てすくすくスマイルミーティング

市議会議員さんと子育てについてお話しする会をひらきます♪普段の育児の中で感じる想い、これからのこと、将来に思うことなど…あなたの考えを伝えてみませんか？

(参加費無料・要申込)

■日時 5月11日(金)

■場所 10時30分～11時30分 いら★ちび2(2階)

■対象 子育て中の方

### いら★ちび森の♡公園くらぶ

たからものいれを作って、みんなでおさんぽにでかけよう♪おもしろいもの、おきにいりのものを見つけてみよう！(参加費無料)

■日時 5月29日(火)

■集合 10時～11時30分 蕪崎中央公園S1前

■定員 15組(要予約)

■持ち物 着替え、タオル、飲み物、帽子、日焼け止め

■森の子育ちサークル「うじゅっこ」

森の中でお子さんの育ちを楽しむ親子会員制サークルです。仲間と一緒にのんびり楽しみましょう♪

■5月の活動内容

①5月16日(水) さつまいもを植えよう

②5月30日(水) 夏野菜のたねをまこう

■時間 10時45分～13時30分

■定員 未就園の親子10組

■参加費 会員 300円 非会員 500円

■持ち物 汚れてもいい服、靴(長靴)、着替え、帽子、お弁当、水筒、軍手

うじゅっこの森ホリデー★

『森のシンガーソングライター証さんの野草教室&ころんコンサート』

今回は山田証さんを講師に迎えて、野草教室ワークショップと森を学ぶころんコンサートをします。

■日時 5月6日(日)

■定員 10組限定(要予約)

■参加費 親子2, 500円

■持ち物 汚れてもいい服、帽子、軍手、敷物、足元のしっかりした靴、防寒具、シャベル、マイ皿、マイカップ、マイ箸やスプーン、お弁当、飲み物など

森の子育ちサークル「うじゅっこ」入会のご案内

■対象 0～3歳児と保護者

■年会費 1,000円

■参加費 1回300円 (二家族)

■活動日 水曜日10時45分～13時(月1～2回)

※要予約イベントについては電話またはHPでお申し込みください。

## 知っ得！食育ひろば -食改推の簡単レシピ！-

# 「しっとり五目おから」

馴染み深い家庭料理を牛乳でアレンジ！

### ご存知ですか？

おからは豆腐を作る過程で豆乳を搾った際に残ったもの。特に食物繊維が豊富で、お腹の調子を整え、便通を促す働きなどがあります。牛乳を使うことで食感がしっとり食べやすく、また調味料を減らしても満足感のある味に仕上がります。ご家族みんなで楽しめる一品です。

【材料 (4人分)】	
・生おから	150g
・油揚げ	1/2枚
・にんじん	30g
・椎茸	30g (約2枚)
・こんにゃく	50g
・万能ねぎ	2本
【調味料】	
・牛乳	300ml
・しょう油	大さじ1
・砂糖	大さじ1

### 【作り方】

- 油揚げ・にんじん・こんにゃくは細切りにする。椎茸はかさ・軸ともに細切りにする。
- 鍋におからを入れ弱火で煎る。水分がとんでサラサラしてきたら、先ににんじんを加え炒め、次に椎茸・こんにゃく・油揚げを順に加えしんなりする程度に炒める。
- 調味料を加え、焦げないように弱火で4～5分ほどよく混ぜながら炒る。味見をして物足りなさがあれば、塩少々(分量外) 加え味を調節する。
- 器に盛り付け、小口切りにした万能ねぎを散らす。

### 【栄養量 (1人分)】

エネルギー 60kcal  
食塩相当量 0.4g

### ■問い合わせ

健康づくり課 健康増進担当  
☎2314310

