

ニコリ主催イベント  
問合せ ☎22-1112-1

お父さんに手紙を送ろう！

感謝の気持ちや大好きな気持ちを手紙に書いて伝えてみませんか？

■期間 5月16日(火)～

6月16日(金)  
13時まで

■開催場所 1階総合受付前

■参加方法 専用のポストカードにお父さんの住所・名前、メッセージや似顔絵などを記入し、専用のポストに投函してください。(切手不要)

ハイヒールウォーキング

現役モデルを迎え、ハイヒールで美しく歩く方法を学びます。午前・午後両方の参加もOKです。(女性対象)

■日時 6月3日(土)

午前の部 10時～12時  
午後の部 13時30分～15時30分

■参加費 2,000円

■定員 各15名

■持ち物 パンプス(ヒールの高さは問いません)

■場所 1階音楽室1

■講師 芹沢佳代先生

ニコリ イベント

■申込方法 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。

筋トレ初心者講座

自宅でもできる効果的な筋トレ法を学びます。

■日時 6月7・14・21・28

日・7月5日(水曜5回)  
19時30分～20時30分

■参加費 5,000円

■定員 20名

■持ち物 飲料水、タオル、マット(またはバスタオル)

■場所 3階多目的ホール

■講師 榎K&G

深澤大輝先生

■申込方法 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

「WE♥図書館」展示

毎年5月は図書館振興の月です。図書館に関する資料や図書館が出てくる物語、図書館を楽しんでいたための資料等を展示します。平成20年からの「図書館振興の日」ポスターも展示しますので、併せてお楽しみください！

■展示期間 4月29日(土)～5月30日(火)

朗読のついで(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20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)

「流れる星は生きている」 藤原 てい作

朗読 小澤かなめ氏

「じゃがいも畑」

朗読 内海隆一郎作

朗読 青木 文子氏

「九十歳。何がめでたい」

朗読 佐藤 愛子作

朗読 小山喜美子氏

英字新聞 de エコバッグ

アフタヌーンティー付き

英字新聞をリユースしてオシャレに大活躍する大小2つのエコバッグを作ってみませんか？完成後にはアフタヌーンティーもお楽しみいただけます。

■日時 5月21日(日)

13時30分～15時

■場所 ニコリ2階会議室9

■対象 高校生以上

■定員 12名程度

■申込 5月2日(火)より、

カウンターまたは電話にて受付

宮本えつよし先生と楽しい工作をつくっちゃおう！

(参加無料・持物不要)

「キャベたまたんてい」「おばけずかん」などのイラストで知られる作家、宮本えつよし先生によるおはなし会と工作教室です。工作は小学生を対象に、飛び出すおばけを作ります。宮本先生の著作や工作資料も展示します。ぜひご参加ください。

■日時 6月11日(日)

14時～16時

■場所 ニコリ2階子育て支援センターイベントスペース

■定員 20名

■講師 絵本作家 宮本えつよし氏

■申込 5月2日(火)より、

カウンターまたは電話にて受付

子育て支援センター

問合せ ☎23-7676

いたすらすきなむじなとズイトン和尚さんに会いに行こう！

葦崎の民話絵本第一弾が完成しました！文章を担当したうるまさんのガイドで、民話

が生まれた円野町・宝蔵寺に行つて大型絵本の読み聞かせを楽しみましょう！子育て中の方でなくてもどなたでも参加できます。

■日時 5月19日(金)

10時30分～11時30分

■場所 葦崎市円野町宝蔵寺(現地集合・雨天中止)

■参加費 500円(絵本付)

■申込 定員20組(要予約)

電話またはHP

にっこりベジ団withのっぽっぽく畑でお野菜を植えてみよう！

手でふれて、さわって、土のかおりにつつまれて、やさしいの赤ちゃんを育ててみませんか？(参加費無料)

■日時 5月25日(木)

10時30分～11時30分

■場所 葦崎中央公園の近くにある「のっぽっぽの畑」

■対象 0～3歳児とその保護者

■定員 先着10組(要予約)

■持ち物 汚れても良い服、靴(長靴)等

■申込 HPまたは電話にて受付

ママのための食育講座

地元の食材を使って、お祝い事やイベント時などに食卓

を彩る「ちらし寿司」をみんなで楽しく作りましょう！



- 日時 5月26日(金) 10時～11時30分
- 場所 ニコリ1階調理室
- 対象 市内在住未就学児の保護者
- 定員 10名(要予約)
- ※無料託児が利用できます
- 参加費 300円
- 持ち物 エプロン・三角巾・ハンカチ・筆記用具
- 講師 市保健課管理栄養士
- 申込 電話またはHPにて受付

**中央公民館**  
問合せ ☎20-11115

**葎崎の民話 大型紙芝居制作  
ボランティア募集!**

葎崎市在住の画家羽中田桂子さんの描いた下絵に色を塗っていただけるボランティアを募集します。絵心がなくても塗り絵ができれば大丈夫！葎崎の民話を大型紙芝居に残しましょう。

- 日時 5月30日・6月6日・27日・7月4日・11日(火曜6回)
- 10時～12時
- ※都合の良い日にご参加ください。

- 場所 ニコリ1階会議室
- 内容 アクリル絵の具を塗って大型紙芝居を作ります
- 作品 葎崎の民話「円皇女」(うぐいすひめ)
- 定員 12名ほど
- 申込 5月1日(月) 開始 受付

**『家系図作成入門～先祖を数百年たどる方法』**

(全2回) 家系図を作るための基礎と戸籍を超えた先祖調査の方法、名字や家紋などからわかる先祖の出自の考察方法について学びます。あなたも自分のルーツをたどってみませんか。

- 日時 6月10日・17日(土) 13時30分～15時30分
- 場所 ニコリ1階会議室
- 5・6
- 定員 30名
- 参加費 無料
- 講師 行政書士・姓氏研究家 萩本勝紀氏
- 申込 5月1日(月) 開始 受付

**『タブレット初心者講座』**

(全4回) 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 5月22日・29日 6月5日・12日(月) 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 tablao
- 講師 向山幹夫氏
- 申込 5月1日(月) 開始 受付

**まなびnoサロン COCO**

**『甘利山のツツジを見にいこう!』**

つな 緑の眩しい季節、お弁当を持って甘利山のツツジを見に行きませんか。ハイキングをしながら甘利山の美しい自然を満喫しましょう。

- 日時 6月16日(金) 10時～13時
- 場所 甘利山(甘利山駐車場) 10時集合・雨天中止
- 定員 10名
- 参加費 無料
- 持ち物 昼食・飲み物
- 申込 5月1日(月) 開始 受付

**知っ得! 食育ひろば 一食改推の簡単レシピ! -**

**「塩鮭と野菜のフライパン蒸し」塩鮭の塩気をいかした1品!**



ご存知ですか?

塩鮭1切れ(約70g)には約2.0gの食塩量があり、これは1杯のお味噌汁よりも高いです。煮物や汁物を合わせると全体的な食塩量が増えてしまいますが、蒸し野菜にすることで控えることができます。また、マヨネーズのコクや辛子の辛味を利用することで、味に満足感を得ることができます。

**【材料 (4人分)】**

- ・塩鮭 …………… 4切れ
- ・キャベツ …………… 100g
- ・玉ねぎ …………… 35g
- ・にんじん …………… 35g
- ・しめじ …………… 45g
- ・清酒 …………… 大さじ1

**〈辛子マヨネーズ〉**

- ・マヨネーズ …… 大さじ3～4
- ・辛子 …………… 小さじ1
- ・酢 …………… 小さじ1～2

**【作り方】**

- ①キャベツ・にんじんは千切り、玉ねぎは薄切りにする。しめじは石づきをとり小房に分ける。
- ②フライパンに①の野菜を敷き(にんじん・きゃべつ・玉ねぎ・しめじの順)、塩鮭をのせ清酒を回しかけ、弱火にかける。
- ③野菜にしっかりと火が通り、塩鮭の色が変わったら皿に野菜とともに盛り付け、辛子マヨネーズをかけて完成。

**【栄養量 (1人分)】**

- エネルギー 196kcal
- 食塩相当量 1.5g
- (※塩鮭70gの場合)

**【問い合わせ】**

保健課 健康増進担当

☎23-43310