

小・中学生

わたしの作品



「プールたのしいよ」
泳いだり、宝物探しをし
たり、とても楽しかった
です。



もえ みずき
物江 瑞季さん
(南小1年/下郷)

中三 神谷 志緒里
春過ぎて夏来たりし白たの 持統天皇
春はしつたり天香具山 持統天皇
春がいつのまにか過ぎしまつて、もう夏の季節
になってきているのしょう。
移つてきて聞かないこ、温泉宮からは、東のほ
う附近に、香具山があられます。その香具山
の木々のみどり、すつかり、こい色に変わつてき
ました。日の光も違ってきています。
こいむりに混つて、山はたを白く飾つたよ
うに見えるのは、人ひとの夏着の帯にちがひあり
ません。



かみや しおり
神谷 志緒里さん
(伊奈中3年/志久)

「コイにえさをあげよ
う」
自分があげたえさを鯉が
取り合せて食べていまし
た。



はまくち たくみ
濱口 拓己さん
(南小2年/栄北)

中三 中村 祐理佳
春過ぎて夏来たりし白たの 持統天皇
春はしつたり天香具山 持統天皇
春がいつのまにか過ぎしまつて、もう夏の季節
になってきているのしょう。
移つてきて聞かないこ、温泉宮からは、東のほ
う附近に、香具山があられます。その香具山
の木々のみどり、すつかり、こい色に変わつてき
ました。日の光も違ってきています。
こいむりに混つて、山はたを白く飾つたよ
うに見えるのは、人ひとの夏着の帯にちがひあり
ません。



なかもら ゆりか
中村 祐理佳さん
(伊奈中3年/上尾市)

おすすめ

クッキング No.257

えび団子の クルトン揚げ



えびは包丁でつぶしてちぎる。これとAの材料をよく混ぜ、12個の団子に丸める。食パンは6~7mm角に切り、のまわりにしっかりまぶす。160度の低めの油で、きつね色に揚げる。Bの材料を混ぜ合わせソースを作り、団子の上にかけてできあがり。

材 料

えび(正味)..... 200g	ケチャップ..... 大さじ3	} B
鶏ひき肉..... 80g	レモン汁..... 大さじ1	
長ネギ(みじん)..... 大さじ3	スープ..... 大さじ1~2	
酒..... 大さじ1	ラー油..... 少々	
卵..... 1/3個分		} A
片栗粉..... 大さじ1~1.5	食パン(サンドイッチ用)..... 6枚	
塩..... ふたつまみ	油	
コショウ..... 適宜		



No.258



みなさんは、健康のために普段から運動をしたり、食事に気を遣っていることはありますか。さて、今回は10月10日に行われた国保健康ウォーキングにお邪魔しました。

講師の先生から「普段歩くよりも歩幅を大きく、天からつられているイメージで歩く」など、効果的なウォーキングの方法を学んだ後、総合センターから記念公園までの行程約8kmを歩きました。

そんな中、ご夫婦で参加されていた中山修さん・智さん(小針新宿)にお話を伺いました。

普段から歩く習慣はありますか?

「毎日犬の散歩がてら、コースを変えたりして、1日1万4~5千歩ぐらい歩いています。自然や町並みを観察したり、人とコミュニケーショ

ンをとったりして、楽しみながら歩いています」とご主人。

奥様も、週に2回ほどご主人と一緒に歩いていらっしゃるそうで、「健康を保つためには、普段から体を動かさないとだめですね。お金を払って体を動かす所に行くのもいいけれど、毎日の生活の中で、意識しながら体をまめに動かすことが大切ですね」と話してくれました。

ウォーキングを実践してみたの感想は?

「約8kmの距離は、ちょうどよかったですね。良い天気に恵まれたし、楽しかったです。また機会があったら参加してみたいです」と智さん。これからも健康増進のために、夫婦仲良くウォーキングを続けていきたいと思いを。

掲載希望の方は、掲載希望月の前月5日までに、持参または郵送で企画課秘書広報係まで。ただし、月により締切日が変わりますのでお問い合わせください。

出かけませんか

伊奈映写クラブ 映画会

日時 11月15日(日)14時～
場所 図書館集会所
題名 「他人の子を叱った私」
☎ 熊谷 ☎ 721-5247

つくしんぼ保育園バザー

日時 11月29日(日)9時～13時
場所 つくしんぼ保育園(大針619-4)
内容 体験コーナー、模擬店等(バザーに出せそうな雑貨等の提供をお願いします)
☎ 同園(園部・梅田) ☎ 721-6273

参加しませんか

四半的弓道クラブ 試射会

初心者・経験者による四半的弓道の試射会を行います。
日時 11月14日(土)・22日(日)・29日(日)13時30分～16時
場所 総合センター多目的ホール
対象 小学4年生以上の方
参加費 1人500円
☎ 村上 ☎ 722-3704

伊奈町歩こう会
いーな伊奈町ふれあいウォーク

日時 11月15日(日)8時30分受付(当日受付) 8時50分出発
集合 ニューシャトル伊奈中央駅前

参加費 500円、中高生300円、子ども200円(お子さんは保護者同伴願います)
コース 3コースあり(日本薬科大学周回、日本薬科大学図書館周回、図書館伊奈学園前)
持ち物 軽食、飲み物、雨具
☎ 鮑津(あくつ) ☎ 080-3257-2350
サポーター募集中!

町バレーボール連盟主催
バレーボール親善大会

開催日 11月23日(祝)
場所 県民活動総合センター体育館
対象 町内に在住・在勤する社会人の女性の方で構成されているチーム。

個人参加の場合は、既存チームを紹介しします。

試合方法 リーグ戦
組合せ抽選会等、詳細は参加チームに直接連絡します。
☎・☎ 11月8日(日)までに勝負見 ☎ 728-9482へ

べに花健歩会
紅葉の古都鎌倉ウォーク

開催日 11月28日(土)
集合 JR桶川駅改札前7時15分 JR大宮駅6番線ホーム7時30分
コース JR大宮駅 JR北鎌倉駅 円覚寺 源氏山公園 小町通り(6~7km)
参加費 一般1,500円、会員1,000円(現地までおよび現地からの交通費は別途各自払い)
持ち物 帽子、飲み物、雨具

その他 小雨決行。コース変更の場合あり。

☎ 田中 ☎ 050-3340-3587(7時~17時)

町囲碁愛好会主催
第2回囲碁大会「プロ棋士水間俊文七段来る」

日時 11月29日(日)9時30分～
場所 総合センター
対局方法 棋力に応じたリーグ戦

定員 50名(先着順)
参加費 1,000円
大会終了後、指導碁あり。

☎・☎ 11月15日(日)までに福島 ☎ 721-5492(FAX兼用)へ

第18回新春舞初め会

日時 平成22年2月14日(日)12時～15時30分
場所 総合センター大ホール
内容 民踊
友情出演団体 大正琴(やすらぎ会)、紫扇会、老人センター民踊教室
参加費 1曲2,000円(当日徴収)

☎ 12月15日(火)までに民踊レクリエーション連盟事務局 ☎ 721-2912へ

募集します

あかね
墨彩 茜
水墨画をやりませんか

初心者歓迎。
日時 毎月第1・3水曜9時30分～12時

場所 県民活動総合センター
会費 月2,000円

☎ 新木 ☎ 721-3108

社交ダンス 木曜会

日時 毎月第1・3・4木曜13時15分～15時15分

場所 ふれあい活動センター(ゆめくる)会議室

☎ 酒井 ☎ 654-1629

油絵教室 あまにゆ

初めての方、心得のある方、大歓迎!

日時 土曜(月2回)9時～12時

場所 県民活動総合センター

内容 人物画
講師 日吉充氏
会費 月2,500円

☎ 渡辺 ☎ 722-7147

けんかつの催し物

県民活動総合センター
所在地 小針内宿1600

平井信行講演会
「気象予報士として、今、伝えたいこと」


日時 12月12日(土)13時30分～15時(13時開場)

内容 頻発しているゲリラ豪雨や猛暑などの異常気象。それらの原因などについて解説します。

対象 小学生以上
定員 210名(申込順)


チケット 500円
☎・☎ 電話、来館等で受付 ☎ 728-7113

夕暮れ時は早めのライト点灯を!



交通事故は、夕暮れ時から夜間に多く発生しています。ドライバーのみなさんは、夕暮れ時における歩行者や自転車の発見遅れを防ぐため、ライトを早めに点灯しましょう。また歩行者や自転車利用のみなさんは、明るい色の服装や反射材の着用を心がけましょう。

明るいあいさつでコミュニティの輪を広げよう。



埼玉県のマスコットコバトン
伊奈町コミュニティづくり推進協議会