

小・中学生 わたしの作品



こむかい ゆき 友紀さん
(小室小5年/志久)

「スーパーパンダマン！」

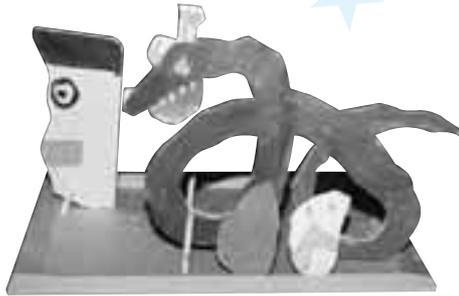


パンダマンの耳を、糸のこぎりで丸く削るところがむずかしかったです。枠の色づかいを工夫しました。



こやま まさつく 将嗣さん
(小室小5年/北本)

「ドラゴンの角を切り取るのがむずかしかったです。」



「リゼントvsドラゴン」



しろいわ みき 未来さん
(南中1年/栄北)



ほそだ まりこ 珠子さん
(南中1年/下郷)



出かけませんか

映画会

日時 11月20日(日)14時
場所 図書館集会室
題名「親はわかってくれない」
主催 伊奈映写クラブ
〒熊谷 721 5247

参加しませんか

シニアニユースポーツ
フェスティバル

高齢者にも取り組みやすい
ニユースポーツを紹介します。
日時 12月10日(土)・11日(日)10時～15時
場所 県民活動総合センター
参加費 無料

内容 交流試合 体験コーナー(ミニテニス、グラウンドゴルフ等) らくらくヨーガ 転倒予防エクササイズ
青島健太氏講演会(対象:中学生以上)他

④ は観戦自由、は参加自由、は往復はがきに催し物名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号と、は参加人数も記入し左記へ。は1枚4名まで(定員を超えた場合は抽選)
あて先 〒338 0824
さいたま市桜区上大久保51

9 高齢者いきがい支援センター
交流支援担当
④ 財いきいき埼玉 855 6951

④ 相続 基礎の基礎
セミナー

万が一のときのために、必要最低限知っておきたい事柄をわかりやすく説明します。
日時 11月18日(金)14時～16時
場所 県民活動総合センター
207セミナー室
講師 宇津木正晴氏(関信税理士会税理士)
定員 20名(先着順)
参加費 無料

④・⑤ ステップアップ事務局
764 1713
毎日の家計簿記帳で育てよう 社会を見る目
～家事家計講習会～

日時 11月21日(月)10時～12時
場所 ゆめくる2階視聴覚室
参加費 400円
託児あり(要予約)。託児料300円(軽食・保険付)
④ 石黒 721 8010

募集します
のびっこサークルメンバー

未就園児を対象とした親子サークルです。主に児童館等

掲載希望の方は、掲載希望月の前月5日までに、持参または郵送で秘書広報係まで。ただし、締切りは変わることもありますので詳しくはお問い合わせください。

おすすめ No.214 **クッキング**

 **ザーサイ温麺** 



ザーサイは水洗いして薄切りにし水につける。適度に塩気を抜き細切りにして、しょう油とごま油各小さじ1をからめる。長ねぎは太さを半分にして斜め細切り、しいたけは薄切りにする。

干しえびは、ひたひたのぬるま湯で戻し刻んでおく。戻し汁はスープに加える。

ごま油大さじ1でえび、ザーサイの順に炒め、野菜類も炒め合わせる。温めたスープを注ぎ入れ、材料Aで調味する。水溶性片栗粉でとろみをつけ、ごま油で香りをつける。

ビーフンはたっぷりの熱湯で4分ほどゆで、ざるにとって器に分け入れ をかける。

一言メモ

ビーフンの代わりに、そうめんや中華麺でもおいしくしょう。

材 料 (6人分)

- ザーサイ(かたまり)100g
- もやし..... 1 / 2 袋
- 長ねぎ..... 1本
- 細切りたけのこ100g
- しいたけ..... 3 ~ 4 枚
- 中華干しえび.....大さじ1
- ビーフン300g
- スープ..... 6 カップ
- A [しょう油.....大さじ1
- 塩、こしょう
- しょう油 ごま油、水溶性片栗粉



講習を終えて、左から高木さん、相澤さん



No.214

みなさんはご存知でしょうか？ハリウッドスターたちが美しいスタイルを維持するために、こぞ取り入れている大人気のエクササイズを。その名は「ピラテス」。

今回は、10月14日にゆめくろで行われた「ピラテス教室」にお邪魔しました。ここでは「ピラテス」について、簡単に説明しましょう。

そもそも第一次世界大戦の時に、戦争で負傷した人たちのリハビリで治そうと考案したのが始まりで、その考案者の名前をとったものだそう。ピラテスの基本は、まず体の重心が真ん中にくるようにまっすぐ立ち、次に鼻で息を吸い、骨盤の両側と恥骨の3点を結んだ中心から空気を上に押し上げるイメージで口から空気を吐き出します。このお腹のまわりの筋肉を強化することによって、腰にくびれができるなど、体を引き締める

効果があるとのこと。講習終了後、高木初美さん(綾瀬南)と相澤利江さん(丸山)にお話を伺いました。

参加のきっかけは？

「日ごろからエアロビクスをやっているんですが、ピラテスに興味があったので、また、近所のゆめくろで開催されると聞いて便利だなあと思い、参加しました。」

やってみたいの感想は？

「ゆっくり呼吸をすることで、不必要な緊張感を取り除いてくれるので、リラククスしてできました。もうすでにお腹のあたりが筋肉痛みたいなんですが」と、早くもこの呼吸法をマスターしたようです。

で月2回活動しています。まずは、クリスマス会に見学に来てみませんか。

日時 12月13日(火)10時

場所 栄中央センター

会費 無料(プレゼント付)

問 川内谷 721 6321

FCローズINA

サッカースクール生

無料体験随時実施。お気軽に遊びに来てください。

日時 水曜17時～18時30分 (4～6年生男子)、木曜15時20分～16時50分(就学前男女)・17時～18時30分(1～6年生女子、1～3年生男子)

問 水木 080 5083 8455

チューリップ手編みの会

初心者歓迎!

日時 第1・3火曜9時45分

11時45分

場所 県民活動総合センター

会費 3,000円(材料費別途)

問 佐藤 721 4469

ツールペイントサークル いきいきママ

ツールペイントでいきいきと楽しい作品を仕上げてみませんか？

日時 第1・3金曜10時～12時

場所 県民活動総合センター

会費 負担あり

問 上杉 772 8125

明るいあいさつで コミュニティの輪を広げよう



伊奈町コミュニティづくり推進協議会