

※掲載希望の方は、掲載希望月の前月5日までに、持参または郵送で広聴広報係まで。ただし月により締切りは変わりますので詳しくはお問い合わせください。

### おすすめ No.206 クッキング

#### 焼き鮭と高菜の混ぜずし



- ① 鮭はグリルで焼いて、皮と骨を取りほぐす。
- ② 卵は調味料を混ぜて（材料A）よくほぐし、4～5本の箸で炒り卵を作る。
- ③ 米は洗って水加減し、30分ほどおいて炊き上げる（材料B）。水でぬらした飯台にあげて、合わせ酢（材料C）を回しかけ、蒸らし、切るようにサックリ混ぜる。あおいでつやを出す。
- ④ 粗熱の取れたずし飯に鮭、高菜、炒りごま、しょうがを混ぜて器に盛り卵をちらす。

#### 一言メモ

湯せんしながら炒り卵を作ると、やわらかくできます。

#### 材料 (6人分)

- 塩鮭(甘口)..... 2切れ
- 高菜古漬(きざむ)..... 70g
- 白煎りごま..... 大さじ1
- しょうが(千切り)..... 1片
- 卵..... 3個
- 砂糖..... 大さじ1強
- 塩..... 少々
- 米..... 2カップ
- 水..... 2カップ
- 昆布..... 5cm
- 酢..... 1/4カップ
- 砂糖..... 大さじ2
- 塩..... 小さじ1



↑愛育会の仲間を募集しています。



### No.206

みなさんは「ねんねこ隊」を知っていますか？ 「ねんねこ隊」とは巡回子育て支援事業の愛称で、毎月1回町内の集会所を回り、乳幼児のお子さんとその保護者の方を対象に、遊び等の指導や子育ての相談に応えるものです。

お邪魔した日は、あいにくの雪にもかかわらず、10組総勢23名のお子さんとお母さんが保育士や母子愛育会の指導のもと、紙芝居やふれあい遊びなどで楽しく遊んでいました。その中で、ボランティアとして参加していただい

いる母子愛育会の金子裕子さん(志久)と中林由紀枝さん(小貝戸)のお二人に活動についてお話を伺いました。

「私も中林さんも近所の友人の紹介で愛育会の活動を始めたんです。もう5、6年になりますね」と金子さん。

「こうやって楽しく過ごしているみなさんの笑顔を見ているとうれしいです。また、自分の子育てを振り返るきっかけにもなるんですよ」と中林さん。

「この会に参加して、子育てで悩んでいた方が、帰りは笑顔で帰られるのを見るとやっとなつてよかったですね」と金子さん。

「このつながりの良さを感じますね」と笑顔で答えてくださいました。次回は3月16日、柴中福祉センターで開催ですので参加をお待ちしています。

**腹式呼吸で歌ってみませんか**

歌うことの喜びとともに味わいましょう。

日時 第2・4金曜10時～12時

場所 県活センター

対象 老若男女問わず

**募集します**

全国日本語教師会埼玉支部

☎ 650-5490

**日本語講座**

初めて日本語を学習する外国人に、日本語だけで日本語を教えます。

日時 3月12日(土)14時～15時30分

場所 上尾市文化センター

内容 あいいうえおの教え方

定員 24人(要予約)

参加費 1,500円

☎ 全国日本語教師会埼玉支部 650-5490

**中国への留学生**

対象 18歳から35歳までの高等学校卒業以上の学力を有する人

留学期間 9月から1年間

費用 全額自己負担

定員 150名(選考)

募集期間 4月30日(土)まで

☎ 特定非営利活動法人埼玉県日本中国友好協会 662-18062

**明るいあいさつでコミュニティの輪を広げよう**

おはようございます

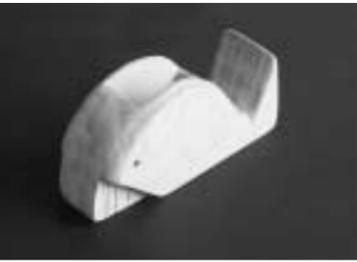
伊奈町コミュニティづくり推進協議会

会費 月2,000円

☎ 柴田 722-3203



小三 佐川文香



「くじらの小物入れ」紙やすりをていねいにかけて、なめらかに仕上げました。



さ が わ あ や か 佐川 文香さん (南小3年/栄中央)



せ き ね な お や 関根 直也さん (小針中2年/細田山)



「花」花のふっくらとした感じを表現するのに苦労しました。



は っ か く あ や み 八角 歩美さん (小針中2年/大針)



小四 田邊英里さん



た な べ え り 田邊 英里さん (南小4年/栄南)

## 小・中学生 わたしの作品

**出かけませんか**

絵画サークルぱれっと 第8回作品展

日時 3月8日(火)～22日(火)9時～17時(初日13時～、最終日12時)

場所 総合センター展示ホール

☎ 三日月 722-2073

**赤い絵の具作品展**

日時 3月25日(金)～4月7日(木)9時～17時(最終日12時)

場所 総合センター展示ホール

☎ 本多 723-1360

**つまみ絵展**

体験できます。

日時 3月15日(火)～21日(月)10時30分～16時

場所 県活センター

☎ つくしんぼ保育室 721-6273

**映画会**

日時 3月6日(日)14時～

場所 図書館集会所

主催 まえがみ太郎

☎ 伊奈映写クラブ 熊谷 721-5247

**4月1日から防災無線の定時放送時刻がわかります**

◆ご注意ください◆

放送時刻 18時00分

曲名 野バラ

☎ 地域振興課 2282

**ガールスカウトオープンデー**

お菓子づくりチャレンジしてみませんか?

日時 3月13日(日)10時～12時

場所 総合センター料理室

対象 小学1年生以上の女子

☎ 都築 728-2959

**エパットおはなし劇場**

「はらぺこあおむし」など、おなじみのお話をパネルシアター・エプロンシアターで楽しめます。

日時 3月30日(水)10時～11時

場所 大針区民会館

対象 就学前児童と保護者

参加費 無料

☎ つくしんぼ保育室 721-6273

**参加しませんか**

スマートラ島沖地震災害義援金基金チャリティーダンスパーティー

日時 3月5日(土)18時～21時

場所 県活センター体育館

会費 1,000円

☎ 伊奈ライオンズクラブ事務局 722-5255