

小・中学生

わたしの作品



もりた みきさん
(小針小6年 大針)



「ふくろうのテーマポールと動物たち」

注目してほしいところは、てっぺんにある鳥の巣です。



みやうち あおいさん
(小針小6年 羽貫)



「空にうかぶ野原」

雲から来たぞうさんが雲の野原をお散歩しているところを描きました。



したら かなさん
(伊奈中1年 北本)



ひらばやし ゆいさん
(伊奈中1年 北本)



身の丈を越す雑草によると蛇

戸井田 つね子(大針)

短歌・俳句大募集!!

住所、氏名、電話番号を明記し、

〒362 8517

広聴広報係まで

労働力調査にご協力を

一調査員が伺いましたら、ご協力をお願いいたします



我が国の雇用対策に
欠かせない調査です

総務省統計局・埼玉県

出かけませんか

映画会

日時 8月17日(日)14時

場所 図書館集会所

題名 星の子

主催 伊奈映画クラブ

〒安田 722 1895

第10回

伊奈町写真クラブ会員展

日時 8月24日(日)~31日(日)

9時~17時

(初日11時~、最終日15時)

場所 県活展示コーナー

会員募集中。初心者歓迎です。

〒柴田 721 3554

第14回伊奈町美術連盟展

日時 8月4日(月)~10日(日)

10時~17時30分

(初日12時~、最終日16時)

場所 県活センター展示コーナー

〒茂木 675 1239

フォトクラブ彩友会

第3回花の写真展

日時 8月16日(土)~23日(土)

9時~17時

(初日11時~、最終日15時)

場所 県活センター展示コーナー

〒小島 721 5775

募集します

秋季町民野球大会

参加チーム

期日 8月31日(月)毎週日曜

会場 記念公園野球場

対象 町内に在住・在勤・在学する16歳以上の方で構成されているチーム

個人で参加希望の方は、既

おすすめ  (187)
クッキング

「新わかめ、桜えび、レタスサラダ」



わかめは洗って塩を抜き、熱湯をかけてすぐ冷水にとり食べやすく切る。

桜えびはフライパンで空炒りし、パリッとしたら軽く砕く。レタスは手でちぎる。

Aを混ぜてタレを作り、わかめとレタスを和えて器に盛り、桜えびをふる。

一言メモ

夏らしく、おろししょうががさっぱりといただきます。

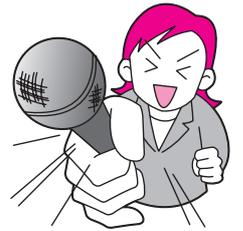
材 料 (6人分)

- わかめ(塩蔵).....30g
- 桜えび.....15g
- レタス.....3~4枚
- サラダ油.....大さじ1 1/2
- ごま油.....大さじ1 1/2
- 酢.....大さじ1 1/2
- しょう油.....大さじ1 1/2
- 砂糖.....小さじ1
- おろししょうが.....1片分
- 塩.....少々

A



体操した後、とってもいい感じ。



187

7月3日、ゆめくるで行われていた「腰痛体操教室」におじゃましました。
この教室では、腰痛を起こすメカニズムや日常生活における注意点、予防法などの講習と、いすを使ったり、マットに寝ながら腰痛予防改善の体操を、先生がゆっくりとそして楽しく指導してくれます。
今日初めて参加したという秋山芳枝さん(栄南)に、インタビューしました。

秋山さん「広報で、この教室のことを知って参加したいな
って思っていたの。そしたら、お友達がすごくいいからって誘ってくれたの。今日は来て本当によかったです。終わったあとは、すっきりして姿勢がよくなった気がします。基本を教わって、自分の体の悪いところが分かった気がするの。楽しく、気持ちよくできました。」と、とってもすっきりした様子の秋山さんは、自宅でもストレッチをしたり、ゆめくるのトレーニングルームに週3回も来たりと、とっても健康的。
「若い人向けのマシーンが多いかなって思うけど、エアロバイクを使って健康維持に努めています。」
「健康体操ができる教室が、たくさん行われるといいなって思います。次もまた参加したいです。」

8月は、「差別を許さない県民運動」強調月間です

硬筆あけぼの会
硬筆、書道、実用書道など楽しく勉強しています。
日時 金曜(月3回) 9時30分~12時
場所 総合センター 加藤 721 2597

心のふれあい「元氣まつり」ボランティア
日時 8月23日(土)15時~17時45分

赤ちゃんリズム体操体験会
日時 8月8日(金)10時30分
場所 ゆめくる
持ち物 タオル、バスタオル、飲み物
会場 723 4330

存チームを紹介します。
試合方法 トーナメント方式
■ 8月15日(金)までに湯浅 722 5029へ
組合せ抽選会等詳細は、参加チームに直接連絡します。

場所 宮代養護学校
内容 交流、他イベントの手伝い
詳しくは、同校大江 0480 35 2432へ(15時30分~16時30分)参加しませんか