

小・中学生

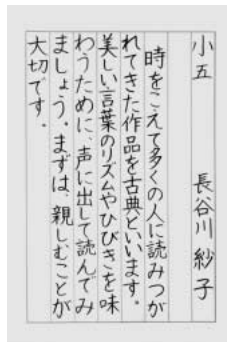
# わたしの作品



「きょうりゅう大集合」  
草を重ねて立体的になる  
ように工夫しました。



おあた なるや  
太田 成耶さん  
(南小4年 / 栄北)



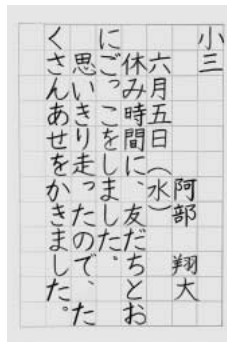
はせがわ すずこ  
長谷川 紗子さん  
(小針小5年 / 大針)



「オレンジいっぱい  
えんぴつ立て」  
紙ねんどにいろいろな模様  
とボタンをつけました。



ふじわら ひでひろ  
藤原 英博さん  
(南小3年 / 栄南)



あべ しょうま  
阿部 翔大さん  
(小針小3年 / 大針)

6月10日、ふれあい活動センターで「ピラティス教室」が開催されました。ピラティスとは、胸式呼吸を用いながらストレッチを中心とした動きで体の奥の筋肉(体幹)をしなやかに丈夫な筋肉に鍛える運動で、代謝のアップ、骨格のゆがみの解消、腰痛の緩和、ウエスト引き締め効果等があると言われてい



No.290

ます。全8回の教室うち今回が2回目の開催で、町内外から65名の方が参加されました。そんな中、ママ友同士で仲よく参加されていた石井幹代さん(小針内宿)と中村亜佐子さん(小針内宿)にお話しを伺いました。教室に参加したきっかけはなんでしょうか?

「広報いなを見て知りまし  
た。他にもいろいろなコース  
があったのですが、時間的に  
参加ができそうなのと、最近  
流行の体幹が鍛えられるとい  
うことでピラティス教室を選  
びました。」と石井さん。  
「私は何年か前から参加させ  
ていただいています。前回は  
抽選で外れてしまったのです  
が今回参加できてよかったで  
す。」と中村さん。

「自宅でも運動はされます  
か?」  
「家では運動がなかなかで  
きないのでこのような機会が  
あるとすごくうれしいです。」  
と石井さん。手軽に参加でき  
るのがよいですね。  
他にも町の施設は利用されま  
すか?



左から 中村さん、石井さん

「子どもがいるので児童館  
も利用させていただいたこと  
があります。夏休みに小学生  
教室があつて申込みをしたの  
ですが、児童館もゆめくると  
同じく抽選だったので、ドキ  
ドキしました。」と中村さん。  
このあとの予定は?  
「今日は帰って夕飯の準備  
をします。」とお二人。家事  
に運動に充実した日々を過  
してくださいね。

お詫びと訂正  
 広報いなほ6月号「春季ソフトボール大会」に一部誤りがありました。正しくは「岡崎」です。お詫びして訂正いたします。

## 出かけませんか

絵画サークルあとり絵  
 第17回あとり絵展

会期 7月21日(日)~28日(日)  
 9時~17時(初日は13時から、最終日は15時まで)  
 22日(月)は施設休館日  
 場所 県民活動総合センター展示コーナー  
 電話 大川内 ☎ 7 2 2 - 3 8 8 1

第13回チャリティー  
 藤其流舞踊夏まつり

日時 8月4日(日)10時開場、  
 10時30分開演  
 場所 上尾市文化センター  
 入場無料  
 電話 藤其幸美希 ☎ 7 2 2 - 5 4 1 5

## 参加しませんか

親子体操教室  
 キッズパワージム

親子で遊びながら基礎体力・バランス感覚・運動能力を自然に身につけましょう。  
 お母さんも一緒に身体を動かしたりフレッシュできま

す!!  
 日時 7月5日・12日(金)10時~11時  
 場所 県民活動総合センター体育館  
 対象 未就園児の親子  
 持ち物 飲み物、タオル、縄跳び、ボール  
 会費 2,000円(別途、入会金・保険あり)  
 主催 NPO法人彩の国さいたま総合型地域スポーツクラブフォルテ  
 電話 渡邊 ☎ 7 7 5 - 3 0 9 4  
 メール forte\_jimukyoku@yahoo.co.jp

## 備前の里歩こう会

六辻水辺公園から荒川彩湖へ  
 期日 7月7日(日)  
 集合 JR南浦和駅西口9時  
 コース 南浦和駅 六辻水辺公園 笹目公園 彩湖・道満グリーンパーク 荒川彩湖公園 西浦和駅(約15km)  
 荒川・人間川合流をひとめぐり  
 期日 7月20日(土)  
 集合 JR指扇駅9時  
 コース 指扇駅 馬宮コミュニティセンター 永田家長屋門 治水橋 上江橋

指扇駅(約13km)  
 【 共通事項】  
 参加費 300円  
 持ち物 軽食、飲物、雨具  
 交通費各自負担  
 電話 飽津(あくつ) ☎ 0 8 0 - 3 2 5 7 - 2 3 5 0

## 歌声・ぶちカル

素敵なアコーディオンの生演奏とともに懐かしい思い出の曲、童謡、唱歌、日本の叙情歌等を合唱し、みんなで楽しい時間を過ごしませんか?  
 日時 7月27日(土)14時~16時  
 場所 ぶちカルチャー内宿台(内宿台3-120)  
 会費 500円  
 電話 鈴木 ☎ 0 8 0 - 4 6 8 5 - 3 4 0 4

## はじめのいっば 親子体操

アンパンマン体操やエビカニクスなど、親子で体を動かしませんか? 無料体験実施中  
 日時 7月9日(火)・16日(火)・31日(水)、8月1日(木)・5日(月)・22日(木)・29日(木)10時30分~  
 場所 パルシー(蓮田市)  
 対象 2~3歳児とその保護者  
 電話 阿部 ☎ 0 9 0 - 2 7 3

8-5297  
 メール hajime1--hasuda@hotmail.co.jp

## 募集します

### オレンジテニスサークル

テニスを楽しみたい方! また始めてみませんか?  
 日時 毎週日曜日9時~12時  
 場所 県民活動総合センター、記念公園テニスコート  
 会費 1,000円(月4回)  
 電話・電話 大下 ☎ 7 2 2 - 2 7 5 3

### ハロ-BC

ママさんバスケットボールのチームです。一緒にいい汗を流しましょう。  
 日時 毎週土曜日17時~19時  
 場所 上尾市立平方北小学校体育館  
 対象 ママさん、社会人の女性  
 会費 月1,000円  
 電話 狩野 ☎ 0 9 0 - 9 6 8 0 - 6 7 2 5

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

## おすすめ クッキング No.280

### あさりと海老の海鮮フォー



あさを砂出しし、水でからをこすり合わせてきれいに洗う。海老はからの間から背わたを取る。長ねぎは半割りにして薄切りにし、水にさらす。フォーをたっぷりの熱湯でゆで、ザルにとる。鍋に水と鶏がらスープの素、唐辛子を入れて煮立て、あさりと海老を入れる。あさりの口が開いたら塩、こしょうで味を調える。器にフォーを入れ、 を注ぐ。長ねぎ、香菜をのせる。

材料(6人分)	あさり.....350g	水.....5カップ
	海老.....12尾	赤唐辛子(小口切り).....小1本
	フォー.....250g	塩、こしょう.....適量
	長ねぎ.....1/3本	香菜.....適宜
	鶏がらスープの素.....大さじ1 1/2	