

図…内容 回…日時 場…場所 函…対象 冠…定員 罫…持ち物
罫…費用・参加費(記載のないものは無料) 罫…講師 罫…申込み 罫…問合せ

総合センター

〒362-0806 伊奈町小室5161 ☎722-9111

老人福祉センターの利用には老人福祉センター利用者カードが必要で
す。伊奈町・蓮田市に在住の60歳以上の方なら、住所・年齢
を証明できるものがあれば、すぐにカードが作れます。

総合センター 朝市

JAさいたま四季彩館のご協力により、地元の新鮮野菜を取り揃えております。朝市ののぼりが目印です。
回 7月6日・20日、8月3日の各金曜日
場 西側エントランス

住民無料相談室

函 相続・遺言・離婚・成年後見など、身近な問題を埼玉県行政書士会会員に相談できます。具体的な相談は、資料をご持参ください。
回 8月5日(日)9時~12時
※相談は一人1時間まで
定 6名(先着順) 申 窓口または電話で受付

伊奈町総合センター夏祭り

大ホール 10時~
ダンス☆DANCE☆だんす **7月29日(日)**
子供から大人のダンス
展示ホール 環境ポスター展優秀作品等の展示、和紙ちぎり絵花の会
模擬店 フェイスペイント、オリジナルバッジ作り、焼きそば、綿あめ、ポップコーン、ジュース、かき氷等の販売
老人福祉センター 10時~12時
世代間交流オセロ大会
児童館
お兄さんお姉さんとあそぼう
10時30分~(先着10組)
トコトコ歩く馬を作ろう
13時30分~(先着30名)
※詳しくは11ページをご覧ください

☆展示ホールの
出展者募集
詳しくは
お問い合わせください

フラワーアレンジメント教室

内 夏のお花アレンジ 回 7月24日(火)10時~12時
場 第1研修室 函 一般成人
定 20名(先着順) 費 2,500円
調 杉山三和子氏
申 7月18日(水)までに窓口または電話で受付
※材料手配の都合により、19日(木)以降のキャンセルはできません。この場合、あとから材料のお花をお渡しします。

おなか元気教室

消化管のしくみ、便秘についての講義や、おなか体操を行います。
回 7月14日(土)13時30分~15時 場 第1・2研修室
函 一般成人 定 20名(先着順)
調 森祐子氏(埼玉ヤクルト販売)

けんかつ

申・問 県民活動総合センター
生涯学習・地域連携担当 ☎728-7113

基礎をかためる Excel2016講座

回 7月14日・21日の各土曜10時~16時(全2回)
函 文字入力、マウス操作ができる方
定 30名(先着順)
費 11,000円(別途教材費1,800円)

親子でプログラミング体験 ~スクラッチ編~

回 7月15日(日)10時~12時、13時30分~15時30分
函 小学4年生以上の子どもとその保護者
定 各15組(先着順)
費 1組3,000円(教材費含む)

ALT's News World No.109

このコーナーは、小・中学校で英語を指導する ALT 4 名が毎月交替で担当します。
(ALT…Assistant Language Teacher)

Hello everyone! Fun summer is finally here! To fully enjoy the summer and endure the extreme heat, we need to take care of our bodies and build up stamina. Let me share my favorite energy-giving summer dish called "pinakbet".

Ingredients : 120g sliced pork belly · 2 cloves garlic · 1/4 onion · 8 pcs Shrimp · 25g dried sakura shrimp*use 1.5 tbsp. cooked salted shrimp paste "bagoong" if available · 1 bitter melon -cut 1.5 cm. diagonally · 1 pack okra -cut the edges · 1/4 pumpkin -cut 3 cm. cubed · 3 eggplant - cut 2 cm diagonally · 1 tsp. salt (no need to use salt if "bagoong" is available) · 50 ml. water

Procedure: 1. Saute the sliced pork in oil till slightly browned, then add in minced garlic and onion. Continue to saute for a minute. 2. Add peeled shrimp, sakura shrimp and salt. Add 50 ml water and let it simmer. 3. Then, add in all the vegetables and mix well. Cover the pot or pan. Add in more salt depending on your taste. 4. Turn off the flame when the vegetables are half-done, and leave them in the pot until tender. Now you are ready to go! Please enjoy your meal!

Cecilia

みなさんこんにちは!楽しい夏がやってきましたね!夏の暑さに負けず一杯楽しむためには、体力をつけて体の調子を整えなければなりません。そこで今回紹介したいのが、みなさんに元気を与えてくれる夏のお料理「ピナクベツ」です。

必要な食材は豚バラ120g、ニンニク2片、玉ねぎ1/4、エビ8尾、サクラエビ25g(小さじ1.5杯分の「バゴーン」(塩味ねりえび、フィリピンの調味料)があれば加える)、ゴーヤ1本(1.5cm厚の斜め切り)、オクラ1パック(ヘタを取る)、カボチャ1/4(3cm角)、ナス3本(2cm厚の斜め切り)、塩小さじ1杯(「バゴーン」があれば不要)、水 50mlです。

調理手順は1.油をひいたフライパンで豚バラを少し茶色に色づくまで炒め、みじん切りにしたニンニクと玉ねぎを加えて炒めます。2.皮をむいたエビ、サクラエビ、塩を入れて水を加え、とろ火で煮ます。3.そして残りの野菜を加え、よく混ぜてフライパンにふたをします。お好みで塩を足して味を調整してください。4.野菜に半分くらい火が通ったら火を止め、柔らかくなるまで放置します。さあ、ピナクベツの完成!ぜひお楽しみください!

セシリア

まちのタイムライン

子育て・健康・相談

まちからのお知らせ

まちの話題

まちのタイムライン

子育て・健康・相談

まちからのお知らせ

まちの話題

お知らせ

第36回 伊奈町カラオケ連合会発表会

日 7月8日(日)9時15分～
 場 総合センター大ホール
 費 無料
 問 大塚 ☎728-0718

芳香会書展

日 7月15日(日)～21日(土)9時～17時
 (初日は13時から、最終日は15時まで)
 場 けんかつ展示コーナー
 ※学生展併催
 問 岩崎 ☎721-0311

ボーイスカウト伊奈第1団

内 水鉄砲遊び、流しそうめん、ボーイスカウトの集会体験参加
 日 8月5日(日)10時～14時

場 町制施行記念公園キャンプ場
 函 幼稚園年長以上の少年少女
 問 岡本 ☎080-6546-4489

第2回こども薬剤師体験・簡単健康チェック

内 お子さんには薬剤師のお仕事体験を、大人には肌・肺年齢測定、健康チェックを実施します。
 日 7月22日(日)9時30分～13時
 場 薬局アポック伊奈店
 函 5歳～小学6年生(保護者同伴)
 定 薬剤師体験:30名
 問 北川 ☎724-0050

募集します

ローズ・ダンスクラブ

社交ダンスを踊ります。初心者対象ですが、経験者も可です。
 日 木曜日コース11時～12時50分または日曜日コース9時30分～10時50分(月3回)

場 パブリックルーム(ウニクス伊奈2階)
 費 月2,200円
 問 清宮 ☎090-6520-3029、豊田 ☎728-3133

上尾あずま ミニバスケットボール(女子)

バスケットを通して足が速くなる!体力がつく!精神力がつく!そして、かけがえのない仲間とめぐり合うことができます。少しでも興味のある方は、お気軽にご連絡ください。
 日 毎週火・金曜日17時～19時
 ※土日は試合・練習等
 場 東町小学校(上尾市東町3-1947)ほか
 函 小学1～6年生女子
 費 月2,000円
 問 永井 ☎772-7647

スポーツの結果

(敬称略)

ソフトボールクラブリーグ戦 3月4日～5月6日 町制施行記念公園第一球場および南部大公園

Aブロック



優勝 パンサー



準優勝 スタークラブ

Bブロック



優勝 栄64



準優勝 栄スーパーシックス

スポーツ少年団野球部会 春季大会 4月1日～5月13日 少年スポーツグラウンド

Aクラス



優勝 小針ヤンキーズ
 ※Bクラスは実施なし

Cクラス



優勝 小針ヤンキーズ

硬式テニス混合ダブルス大会 5月6日 丸山テニスコート

優勝 岩崎純平・高橋紀代子組 (ダブルナッツ)
 準優勝 榎本政幸・渡辺明美組 (サンライズ)
 第3位 鈴木祥文・伊藤昌子組 (ダブルナッツ)



町グラウンドゴルフ連盟春季大会 5月6日 丸山スポーツ広場 サッカー場

町長杯 優勝 尾形芳江
 男性の部 優勝 稲橋秀昭
 第2位 岡田耕作
 第3位 岡田武久
 女性の部 優勝 尾形芳江
 第2位 寒河江千恵子
 第3位 久保田圭子



町春季バレーボール大会 5月20日 小針北小学校体育館

優勝 HONEYS
 準優勝 秋桜クラブ



HONEYS ▶