

遊水館 令和2年度 第1期水泳教室 同館(☎384-1211)

Table with 6 columns: Day/Time, Fire, Water, Wood, Metal, Earth. Rows include 10:30-11:30, 16:30-17:30, 17:30-18:30, 18:30-19:30.

対象 幼児教室は年中・年長児、小学生教室は水なれ・バタ足・クロール・背泳ぎ・平泳ぎ、クロール小学生は水なれ・バタ足・クロールまで。その他教室は15歳以上(中学生は除く)、おさらい4種目はクロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライで各25m泳げる人

超・初心者向け「おもちゃドクター」講座

北地区公民館の催し 同館(☎387-1761)

回 2月27日(木)午後1時~4時 内おもちゃの直し方の座学と実践。まずは分解し、構造を見てみましょう。

初めての人でもカンタン「楽しい陶芸」

Table with 3 columns: 回, 日にち, 内容. Rows include 飯茶わんづくり2個, 窯詰め・素焼き, うわぐすりをかける, 葉皿づくり

※第1回は午前9時半~正午、第2~3回は午前10時~正午 全3回出席できる人 15人(申し込み多数の場合は抽選)

ハシつくる「世界にひとつだけのハシ」

材料も選び、色・形・太さ・長さなど唯一無二のお箸をつくります。 回 3月8日(日)午前9時半~正午 小学生20人(1~3年生は保護者同伴、申し込み多数の場合は抽選)

図書館

古い雑誌をお分けします 保存期限の過ぎた雑誌です。どれが出るかは、あらかじめお知らせできません。(なくなり次第終了)

初心者でもよくわかる野菜作り

野菜作りに関するDVDの上映などを行います。 回 2月29日(土) 午後2時半~3時40分 場 豊栄図書館(集会室)

わくわく読書会

テーマ作品 「注文の多い料理店」(宮沢賢治著) 回 3月8日(日) 午後1時半~3時半 場 豊栄図書館(集会室)

Table with 2 columns: 回, 場. Rows include 2月7日(金) 北地区公民館(2階講座室), 2月19日(水) 豊栄図書館(1階円形廊下)

Table with 2 columns: 場, 時間. Rows include 豊栄図書館(☎387-1123) 毎週金曜、第1水曜休館, 赤ちゃんタイム 毎週土曜日 10:00~12:00



区バス広告募集中 地域総務課(☎387-1175)

区バス車両への広告掲載を通じて、運行を支援していただける企業などを募集しています。

- 車体広告 募集箇所 ①側面窓(800mm×300mm以内) ②側面(950mm×400mm以内) 広告掲載料 2,000円/月/枚
- ポケットティッシュ 設置個数 500個 広告掲載料 5,000円(一式) ※掲載料に広告作製料は含まれません

食推 イチオシ 誰でも簡単!健康レシピ 丸ごと玉ネギのレンジ蒸し、とろとろチーズのせ

北区食生活改善推進委員協議会 葛塚グループ

作り方

- 1 茶色の皮をむいた玉ネギの上下を切り落とし、8等分に切り込みを入れ、少し開く。 2 お好みの彩り野菜などを食べやすく切る。 3 お皿の中心に切り込みを入れた玉ネギのせ、その周りに2を散らす。 4 ★の材料を3の玉ネギの上に全てのせ、最後に黒こしょうをかける。 5 4のお皿にラップをかけ、電子レンジ(600W)で8~10分程度加熱して完成。



《コメント》玉ネギの甘みとチーズの塩味は相性バツグンです!

《1人当たりの栄養計算》 エネルギー 160kcal、タンパク質4.5g、脂質9.6g、※添えた野菜は含みません 炭水化物14.7g、食塩相当量1.6g

Table with 2 columns: 1個(約2人)分の材料, 玉ネギ...大1個. Rows include ★とろけるチーズ...大さじ2(16g), ★バター...小さじ1(4g), ★マヨネーズ...小さじ1, ★コンソメ...2.5g, 黒こしょう...少々

※お好みの彩り野菜などで見た目もきれいに、ブロッコリー・パプリカ・ベーコンを添えています=写真=

健康と福祉のひろば 健康福祉課健康増進係(☎387-1340)

チェック あなたの食生活は大丈夫?

- 1日1食か2食しか食べない □夕食で外食、レトルトやインスタント食品が多い
- 食事を作るのが苦手
- ごはん食が少ない

4つの項目に当てはまる人は、主食・主菜・副菜をそろえて食べていない可能性があります。

食事の基本は、主食・主菜・副菜をそろえること!

※栄養バランスが取れた食生活と関係しています

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事ってどんな食事?

Complex block with illustrations of food and text explaining the importance of a balanced diet with main dishes, side dishes, and staple foods.

Table with 3 columns: おはなしのじかん, 対象, 松浜図書館(☎387-1771) 毎週月曜、第1水曜、祝日休館

Complex block for bus advertising recruitment, including contact information and details about the advertising spots.

Complex block for advertising in district offices, including contact information and details about the advertising spots.

蔵書点検のため、松浜図書館は臨時休館します 【期間】2月5日(水)~12日(水)

問 松浜図書館(☎387-1771)