

「野菜バリバリ 朝食モリモリ」

子ども料理教室
おうちで作ろう！
かんたん手作りソーセージ&
夏野菜のラタトゥイユ



＜こんだて＞
*手作りソーセージ
*夏野菜のラタトゥイユ
*コンスース
*させつのくだもの



日時：平成28年8月1日(月) 10:30~13:30

場所：市立 区民センター 調理実習室

市緑見区役所5-3-15(緑見区役所西隣)
最寄駅：市営地下鉄緑見緑地線 緑見駅 4番出口方向北へ直進
市営バス「地下鉄緑見」北へ1分

参加対象：小学生 定員：23名

参加費：200円(当日受付します)

持ってくる物：エプロン・三角巾・手ふきタオル・お茶

申込方法：保護士会へ電話でお申し込みください

申込先：公益社団法人 保護士会事務局

TEL: 6943- (平日10:00~18:00)

申込受付期間：7月1日~7月20日(先着順)

主催：公益社団法人 保護士会

野菜バリバリ 朝食モリモリ

子ども料理教室

おうちで作ろう！
かんたん手作りソーセージ
& 夏野菜のラタトゥイユ



＜こんだて＞
*手作りソーセージ
*夏野菜のラタトゥイユ
*コンスース
*させつのくだもの



● 日時：平成28年8月1日(月) 10:30~13:30

● 場所：市立 区民センター 調理実習室

市緑見区役所5-3-15(緑見区役所西隣)
最寄駅：市営地下鉄緑見緑地線 緑見駅 4番出口方向北へ直進
市営バス「地下鉄緑見」北へ1分

● 参加対象：小学生 ● 定員：23名

● 参加費：200円(当日受付します)

● 持ってくる物：エプロン・三角巾・手ふきタオル・お茶

● 申込方法：保護士会へ電話でお申し込みください

● 申込先：公益社団法人 保護士会事務局

TEL: 6943- (平日10:00~18:00)

● 申込受付期間：7月1日~7月20日(先着順)

主催：公益社団法人 保護士会

＜子ども料理教室＞野菜をしっかりと食べよう

「食べて元気! ライスバーガーランチ」

子ども達がいろいろな食材と触れ合い、実際に自分で料理をすることで、食べ物を感じるものに感じ、かつ料理の楽しさやおいしさを実感してもらえるような子どもの料理教室です。お子様のご参加をお待ちしております。

日時 平成24年 8月 6日(月) 10時~13時
8月 7日(火) 10時~13時

場所 6日(月) ●●●公民館 2階 調理室
7日(火) ▲▲▲市民会館 1階 調理室

内容 <お話し> 『食べ物と消化のしくみ』
毎日口に入っている食べ物は、体の中でどのように消化されていくのでしょうか。みんなで一緒に楽しく考えてみましょう。



<料理> 『食べて元気! ライスバーガーランチ』

お昼ごはんはライスバーガーを手作りしましょう。おにぎりと少しちぎったお肉、具は2種類、きんぴらとツナポテト、夏野菜たっぷりのお肉を汁、お楽しみのデザートを作ります。みんなでワイワイ楽しみながら作りましょう!

持ち物 エプロン、三角巾、手ふきタオル、おはし、水筒

筆記用具、参加費

参加費 1人 500円(保険料を含む)

対象 ▲▲▲市在住の小学生(3年以上)

定員 6日(月) 24名 7日(火) 18名

申し込み先 地域活動保護士会〇〇〇

TEL XXX-XXXX (平日10時~17時)

7月9日より電話にて受け付け(先着順)

参加される方の住所、氏名、生年月日、電話番号をお知らせ下さい

主催 地域活動保護士会「〇〇〇」

野菜をしっかりと食べよう!!

子ども料理教室

食べて元気! ライスバーガーランチ

子どもたちがいろいろな食材と触れ合い、実際に自分で料理をすることで、食べ物を感じるものに感じ、かつ料理の楽しさやおいしさを実感してもらえるような子どもの料理教室です。お子様のご参加をお待ちしております。

日時 平成24年 8月 6日(月) 10時~13時
8月 7日(火) 10時~13時

場所 6日(月) ●●●公民館 2階 調理室
7日(火) ▲▲▲市民会館 1階 調理室

内容

お話し 食べ物と消化のしくみ

毎日口に入っている食べ物は、体の中でどのように消化されていくのでしょうか。みんなで一緒に楽しく考えてみましょう。



料理 食べて元気! ライスバーガーランチ

お昼ごはんはライスバーガーを手作りしましょう。おにぎりと少しちぎったお肉、具は2種類、きんぴらとツナポテト、夏野菜たっぷりのお肉を汁、お楽しみのデザートを作ります。みんなでワイワイ楽しみながら作りましょう!

持ち物 エプロン、三角巾、手ふきタオル、おはし、水筒

筆記用具、参加費

参加費 1人 500円(保険料を含む)

対象 ▲▲▲市在住の小学生(3年以上)

定員 6日(月) 24名 7日(火) 18名

お申し込み先

地域活動保護士会〇〇〇

TEL XXX-XXXX (平日10時~17時)

7月9日より電話にて受け付け(先着順)

参加される方の住所、氏名、生年月日、電話番号をお知らせ下さい

主催 地域活動保護士会「〇〇〇」

ベトナム料理を作って食べて交流しよう！

身近に住んでいる外国人と交流してみませんか？

本邦ベトナム料理と一緒に作りましょう。講師は、市に住むベトナム出身者で、日本語も話せます。異文化交流してみよう！

日時：6月3日、17日(土)

午前10時～午後1時

メニュー：フォー、生春巻き

場所：市立中央公民館 料理室(1回目) 講座室 1(2回目)

内容：料理(1回目) 普段の日本語教室の見学と交流(2回目)

材料費：500円

協力：日本語会話よみかき教室

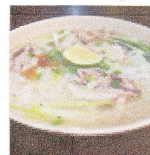


日本語会話よみかき教室

本邦では学校にいけない外国人から求められ、第1回「日本語会話よみかき教室」を行っています。この講座はボランティアが教えてくださっており、日本語でのよみかき教室です。また、現在受講者は全員外国人出身者です。受講者はすでに日本語が読める程度で構いません。受講者もボランティアも募集中です。お気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ：市立中央公民館 TEL 433-1

ベトナム料理を作って食べて異文化交流しよう！



身近に住んでいる外国人と交流してみませんか？

本邦ベトナム料理と一緒に作りましょう。講師は、市に住むベトナム出身者で、日本語も話せます。異文化交流を楽しみましょう！

日時：6月3日(土)、17日(土)

午前10時～午後1時

場所：市立中央公民館 料理室(1回目)、講座室 1(2回目)

内容：料理(1回目)、普段の日本語教室の見学と交流(2回目)

メニュー：フォー(平たい米粉麺)、生春巻き

材料費：500円

協力：日本語会話よみかき教室



日本語会話よみかき教室
本邦では学校にいけない外国人から求められ、第1回「日本語会話よみかき教室」を行っています。この講座はボランティアが教えてくださっており、日本語でのよみかき教室です。また、現在受講者は全員外国人出身者で、受講者はすでに日本語が読める程度で構いません。受講者もボランティアも募集中です。お気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ：市立中央公民館 TEL 433-1

平成30年度 第2回カルチャー講座 ～受講者募集～

料理講座 Cafe 料理教室

カフェのようなおしゃれな料理を作りたいと思ったことはありませんか？
第2回カルチャー講座では、花菜ガーデンの気持ちの良いオープンキッチンで、「インスタ映え間違いなし」地元野菜や麺を使ったカフェ料理を作ります。
現在、JA 横浜のキッチンサロンで講師を務め、旬菜ナビにも出演したこともある先生から教わるお料理で、おしゃれなランチタイムを過ごしませんか？

日時：平成30年6月8日(金)10:30～14:30

場所：花菜ガーデン『キッチン工房』(平塚市 496-1)

講師：野菜ソムリエ 山本 あゆみ氏

募集人数：女性部員の方 各支部2名

参加費：500円(入園料・駐車料はJAで負担致します)

持ち物：エプロン・三角巾・ふきん・タッパー(あると便利です)

申込方法：各支所の生活福祉担当者までお願い致します。

募集締切：平成30年4月27日(金)まで



講座についてのご質問は下記事務局へお問い合わせください。

JA 組織指導グループ TEL 0463-58-1

インスタ映え
間違いなし!!

JA 湘南 平成30年度 第2回 カルチャー講座

人気の野菜ソムリエから学ぶ

地元野菜や麺を使った

おしゃれな カフェ料理教室

参加者募集

カフェのようなおしゃれな料理を作りたいと思ったことはありませんか？
第2回カルチャー講座では、花菜ガーデンの気持ちの良いオープンキッチンで、「インスタ映え間違いなし」地元野菜や麺を使ったカフェ料理を作ります。
現在、JA 横浜のキッチンサロンで講師を務め、テレビ神奈川の「旬菜ナビ」に出演したこともある先生から教わるお料理で、おしゃれなランチタイムを過ごしませんか？

日時：平成30年6月8日(金)10:30～14:30

場所：神奈川県立 花と緑のふれあいセンター

花菜ガーデン『キッチン工房』(平塚市 496-1)

講師：野菜ソムリエ 山本あゆみさん(横浜市長選 選挙区選出)



講師プロフィール：料理専門校を中心にライターとして活動中。2009年に「野菜ソムリエ」取得後は横浜の農家訪問、積極的に野菜や果物にかかわる。また、2011年から毎月1回、地元イバの野菜、JA 横浜「フレッシュサロン ハマツチ」での料理教室などで、醤油、味噌、味噌汁など、地産野菜を使った料理を紹介し、地産野菜の普及に努める。

募集人数：女性部員の方 各支部2名

参加費：500円(入園料・駐車料はJAで負担致します)

持ち物：エプロン・三角巾・ふきん・タッパー(あると便利です)

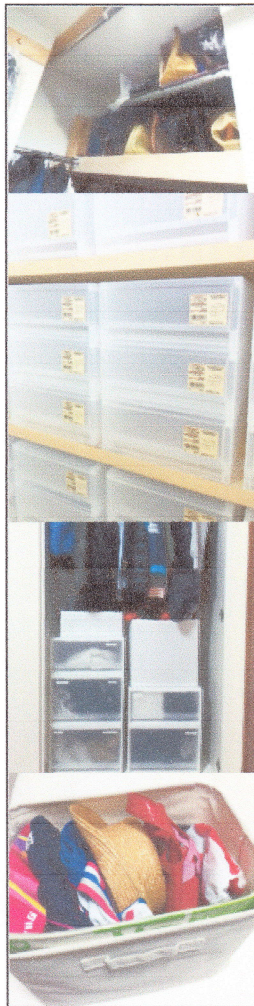
申込方法：各支所の生活福祉担当者までお願い致します。

募集締切：平成30年4月27日(金)まで



講座についてのご質問は下記事務局へお問い合わせください。

JA 組織指導グループ TEL 0463-58-1



年末年始に向けた 押入れ・クローゼット 収納術

一時保育あり

Easy Storage Method

11月27日(火) 10:00~12:00

市立中央公民館 3階視聴覚室
(豊中市豊原東町3-7-3)
阪急豊原駅20分～約30分



講師 豊原区前アドバイザー一級
北原歌織さん

お申込み 定員30人(先着順) 豊中市在住・在勤・在学の人
11月13日(火) 10:00より電話受付

費用 無料 (一時保育料200円/11月20日までに要申込み)

持ち物 筆記用具

お申込み・お問い合わせ 市立中央公民館
TEL 6866-1

年末年始に向けて
今すぐ実践できる
押入れ・クローゼット



収納術

一時保育あり

11月27日(火)
10:00~12:00

市立中央公民館
3階 視聴覚室

市豊原東町3-7-3
阪急豊原駅より東へ約30分

豊原区前アドバイザー一級

講師: 北原歌織さん

定員: 市在住・在勤・在学の人30人(先着順)

持ち物: 筆記用具

費用: 無料

一時保育: 1人200円/11月20日までに要申込み

お申し込み: 11月13日(火) 10:00より電話受付

お申し込み・お問い合わせ先

市立中央公民館

TEL 6866-1



赤ちゃんの 脳育遊び

9/11(火)、9/25(火)、10/10(水)

10時半~11時半の

全3回コース



対象: 9/11時点で月齢7ヶ月~12ヶ月の

赤ちゃんとお母さん 先着10組

参加費: 1,000円(全回分一括)

持ち物: バスタオル、ママと赤ちゃんの飲み物、
動きやすい服装

申込み: 8月21日(火)~ 来館10時 電話13時

~赤ちゃんもママもリフレッシュ~

赤ちゃんの五感を刺激し、脳を育てる
遊びや体操を行います。

~講師プロフィール~

長野 朋子 (ながの ともこ) さん
Space 虹のいこい 主宰
IHTA 国際ホリスティックセラピー協会
チャイルドボディセラピスト インストラクター

主催・お問い合わせ 豊原区 市立中央公民館 TEL 220-0073 豊原市西岡野 1-6-41 電話 045-314-

赤ちゃんもママもリフレッシュ

赤ちゃんの五感を刺激し、脳を育てる

赤ちゃんの脳育遊び

9/11(火)、9/25(火)、10/10(水)

各10時半~11時半の全3回コース

脳の発達が目覚ましい乳幼児期に、

さまざまなかたちで脳に刺激を与えて脳細胞を活性化させ、脳を育てる「脳育」。

いろんなものを見たり、聞いたり、触ったり、体を動かして、

赤ちゃんの五感を刺激して、脳を育てる遊びや体操を行います。

始める時期が早いほど効果的と言われています。ぜひ、ご参加ください。



講師: 長野 朋子 (ながの ともこ) さん

Space 虹のいこい 主宰
IHTA 国際ホリスティックセラピー協会
チャイルドボディセラピスト インストラクター

対象: 9月11日時点で月齢7か月~12か月の
赤ちゃんとお母さん 先着10組

参加費: 1,000円(全回分一括)

持ち物: バスタオル、ママと赤ちゃんの飲み物、
動きやすい服装

お申し込み: 8月21日(火)~ 来館10時~ 電話13時~

主催・お問い合わせ 市立中央公民館

TEL 220-0073 市立中央公民館 1-6-41 電話 045-314-

目指せ！ランクアップ！ テーマ別集中特訓

概要 各レベルごとにテーマを設定してレッスンを行います。
ワンランク上に行くために必要な技術を惜しみなく
お伝えします！

中級

1. スピン
2. スライス
3. サーブ



初中級

1. ストローク
2. サーブ
3. スマッシュ



日時 10月4日(木) 14:00~16:00 (休講日)

	対象	担当	定員
①	中級	青木コーチ	6名
②	初中級	森コーチ	6名

料金 会員:3,900円(税込) ビジター:4,500円(税込)

1周年感謝の気持ちを込めて、特別価格！！

申込 9月23日(日) 20:00~ (電話)、20:15~(フロント)
先着順ですので、お申込みはお早めに！

キャンセル料金 2,3日前30%、前日50%、当日100%

開催条件 10月2日(火)時点で4名未満の場合は中止

今がチャンス!! 目指せ!ワンランクアップ! テーマ別集中特訓

レベルごとにテーマを設定してレッスンを行います。
ワンランク上に行くために必要な技術を
惜しみなくお伝えします！

日時 10月4日(木)14:00~16:00 (休講日)

中級

1. スピン
2. スライス
3. サーブ



初中級

1. ストローク
2. サーブ
3. スマッシュ



	対象	担当	定員
①	中級	青木コーチ	6名
②	初中級	森コーチ	6名

料金 1周年感謝の気持ちを込めて、特別価格!!
会員:3,900円(税込) ビジター:4,500円(税込)

申込 9月23日(日) 20:00~ (電話)、20:15~(フロント)
先着順ですので、お申込みはお早めに！

開催条件 10月2日(火)時点で4名未満の場合は中止

キャンセル料金 2,3日前30%、前日50%、当日100%

Let's play

テニス in

◎利用時間: 水~日曜日 午前9時~午後4時

◎休館日: 月、火曜日(祝日の場合はその翌日)、
年末年始(12月28日~1月4日)

◎利用料: 無料

※ ラケット、ボールは各自でご持参ください。
(土のコート1面のみ)

★自主練習や友達と！ご利用お待ちしております！！

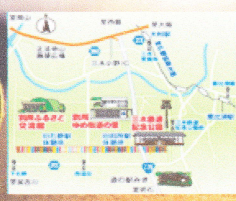
無料でテニスができて、100円で挽きたてコーヒー
も飲める！夢のような場所が別所にある！

□問合せ・申し込み先□

ふるさと交流館

市別所町下石野1丁目105

電話(FAX) 88-



テニスが無料でできて
挽きたてコーヒーも100円で飲める!

夢のような場所

三木市立

ふるさと交流館

自主練習やお友達とごいっしょにどうぞ。ご利用お待ちしております。

◎利用時間: 水~日曜日 午前9時~午後4時
(コートは、土のコート1面のみです)

◎休館日: 月、火曜日(祝日の場合はその翌日)、
年末年始(12月28日~1月4日)

◎利用料: 無料

※ ラケット、ボールは各自でご持参ください。

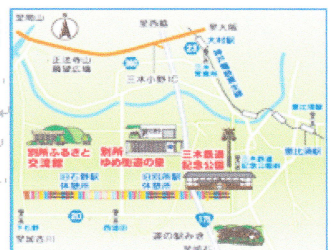
お問い合わせ・お申し込み先

市別所町下石野1丁目105

市立 ふるさと交流館

電話・FAX 88-

豊かな田舎風景の中で、歴史や自然を学び、
ふれあいと交流をはぐむ施設です。
会館や体験学習など多目的に使っている広大な
スペースや郷土文化の展示室を備えています。



会員募集!

元気で長生き 生涯現役で過ごすため
薬膳生活始めませんか

- 毎月1回(第1水) 9:30~14時
4月の教室は18日(水)です
- 会費 3000円
- 内容 薬膳の理論と調理実習
- 会場 地区センター料理室

(初夏の献立例)



(春の献立例)

お問い合わせ先
薬膳健康づくり研究会

TEL 090-4419-

薬膳について知りたい方は下記 URL へ

<http://www.>

元気で長生き!! 生涯現役で過ごすために

若さや美肌を保ち、更年期や風邪などにも効果が期待できる

薬膳生活 始めませんか

日本型薬膳で長寿社会の健康づくりをお手伝いする

薬膳健康づくり研究会

会員募集中!!

- 毎月1回(第1水) 9:30~14:00
4月の教室は18日(水)です
- 会費 3000円
- 内容 薬膳の理論と調理実習
- 会場 地区センター料理室



春の献立例



初夏の献立例

お問い合わせ・
お申し込み先

今年度で設立30周年を迎える
薬膳健康づくり研究会
TEL 090-4419-

薬膳について、もっと詳しくお知りになりたい方は下記 URL へ
<http://www.> (薬膳健康づくり研究会)

あゆみ会会員の皆さまへ

日帰り親睦研修旅行

の開催について

日頃よりあゆみ会の活動に対して、ご協力いただきありがとうございます。
会員相互の交流を図り、親睦を深め、会の活動がより一層活性化することを目的に
今年度も日帰り親睦研修旅行を開催することとなりました。
つきましては、ご多忙の折誠に恐縮ではございますが、お問い合わせのうえ、
一人でも多くの会員皆さまのご参加をお願い申し上げます。

- 開催日：平成31年2月18日(月)
- 行き先：川越八幡宮・川越大師喜多院参拝
川越散策
- 行程

中原旧ジャンボ前	⇒	≡(高尾道路)≡	⇒	川越喜多院 参拝
2:00				(11:15/12:15)
⇒	●	割烹川島	●	お食事
12:25/13:20				車内にてクイズに答えていただく チーム対抗戦を予定しています
⇒		産業観光会館 小江戸蔵里	⇒	お買い物
13:25/14:25				※日本酒試飲(別途100円)
⇒		川越八幡宮 参拝	⇒	≡(高尾道路)≡ ⇒ 中原
14:35/15:05				17:10頃

※交通事情により変更の可能性がありますことをご了承ください。

- 集合：中原 旧ジャンボ前 午前9時00分(集合出発)
- 会費：3,500円(参加費を添えてお申し込みください)
※参加人数が15名以下の場合は開催しない場合がありますことをご了承ください。
- 申込先：別紙申込書に会費を添えて、各支店窓口・渉外担当者又は
統括支店(中原・日吉支店)生活福祉担当者へお渡ください。
- 申込締切：12月7日(金)
※キャンセルの場合、2月8日(金)までに生活福祉課までご連絡く
ださい。その後は返金できません。
- 問い合わせ：組織部 生活福祉課 TEL 977-

今年の

あゆみ会会員の皆さまへ

日帰り親睦研修旅行は

蔵造りの町並みで人気急上昇の



東京上野区市ヶ谷小江戸蔵里

散策、買い物 & 老舗割烹でお食事(お昼打ちランチ)
(川越八幡宮、川越大師喜多院 参拝 & 産業観光会館小江戸蔵里でお買い物)

会員相互の交流を図り、親睦を深め、会の活動がより一層活性化することを目的に
今年度も日帰り親睦研修旅行を開催します。今年度は、江戸時代から続く蔵造りの町
並みで、近年人気急上昇中の“小江戸”川越に参ります。皆さまお誘い合わせのうえ、
一人でも多くの会員のご参加を心よりお願い申し上げます。

- 開催日：平成31年 2月18日(月)

- 行程(くわしい行程と案内は裏面をご覧ください)

09:00 中原旧ジャンボ前 ⇒ バス(高尾道路) ⇒
⇒ 11:15 川越喜多院 ⇒ 12:20 割烹川島でお食事
⇒ 13:25 産業観光会館 小江戸蔵里でお買い物
⇒ 14:35 川越八幡宮 ⇒ バス(高尾道路) ⇒ 17:10頃 中原

※交通事情により変更の可能性がありますことをご了承ください。

- 集合：中原 旧ジャンボ前 午前9時00分(集合出発)
- 会費：3,500円(参加費を添えてお申し込みください)
※参加人数が15名以下の場合は開催しない場合がありますことをご了承ください。
- お申し込み先：別紙申込書に会費を添えて、各支店窓口・渉外担当者又は
統括支店(中原・日吉支店)生活福祉担当者へお渡ください。
- 申込締切：12月7日(金)
※キャンセルの場合、2月8日(金)までに生活福祉課までご連絡く
ださい。その後は返金できません。
- お問い合わせ先：組織部 生活福祉課 TEL 977-