



親子で楽しむ 食育料理教室

募集

今年は栄養たっぷり、さまざまな食品に
変身する「大豆」がテーマです。豆乳から
豆腐が作られる過程を実際に体験し、親子
で料理をしながら、食への興味を高めてい
きましょう。夏休みに特別な料理体験をし
てみませんか？ぜひ、ご参加ください。

■コアラッキング教室(3歳~未就学児)

▶対象者：市内在住の3歳以上の未就学
児とその保育者(対象外のお子さんをお
連れの場合は必ずご相談ください)

▶日時：①7月20日(土) 午前10時~午後2
時 / ②7月26日(金) 午前10時~午後2時
(①または②のどちらかを選んでください)

▶場所：保健福祉センター

▶メニュー：お豆腐ケーキサレ、できたて豆
腐、ミネストローネ、フローズンデザート

▶参加費 300円/人

▶定員：各日20人(申し込み多数の場
合は初参加の方を優先して抽選)

▶申込期間：7月1日(月)~5日(金)

■親子クッキング教室(小学生)

▶対象者：市内在住の小学生とその保育
者(対象外のお子さんをお連れの場合は
必ずご相談ください)

▶日時：①7月31日(土) 午前10時~午後
2時 / ②8月4日(日) 午前10時~午後2時
(①または②のどちらかを選んでください)

▶場所：保健福祉センター

▶メニュー：おからのチキンナゲット、
できたて豆腐、具だくさんみそ汁、フロ
ーズンデザート

▶参加費：300円/人

▶定員：各日20人(申し込み多数の場
合は初参加の方を優先して抽選)

▶申込期間：7月8日(月)~12日(金)

☎ 市健康増進課(保健福祉センター内)

☎ 25 - 2100



ヘルシークッキング教室

募集

今回のテーマは『糖尿病予防食』です。
血糖値の上昇をゆるやかにする、食物
繊維をとるための様々な工夫のポイントを
一緒に学んでみませんか。ぜひ、ご参加
ください。

▶日時：7月30日(火) 午前10時~午
後1時

▶場所：板橋コミュニティセンター

▶メニュー：アジの梅肉ソテー、トマト
とキャベツの豆乳スープ、蒸しキャベツ
とえのきの塩こんぶ和え、小豆のゆるゆる
ゼリー抹茶ソース

▶参加費：300円/人

▶定員：20人(申し込み多数の場合は
抽選)

▶申込期間：7月1日(月)~19日(金)
(土日・祝日を除く)

☎ 市食生活改善推進協議会事務局(保健
福祉センター内) ☎ 25 - 2100



伊奈中学校資源回収

お知らせ

▶日時：8月3日(土) 小雨決行※荒天時
は翌4日(日)に順延。その際は学校HPに
掲載

▶回収時間：午前8時~

▶回収物：新聞、雑誌、段ボール、アル
ミ缶

▶集積場所：伊奈中学校、三島小学校

▶お願い：新聞・雑誌は、ひもでしばっ
てください。資源物は、午前7時30分
までに自宅前に出しておいてください。
伊奈中保護者が回収に伺います。

☎ 伊奈中学校 ☎ 58 - 0201

くらしの 情報

くらしの情報では、「市からのお知らせ」
や「募集」「イベント」など、暮らしに
関するさまざまな情報をお届けします。



城山の夏まつり 「森とあそぼう」

NPO 法人城山を考える会では、夏まつり
イベント「森とあそぼう」を開催します。

▶日時：7月28日(日) 午前10時~午後2時

▶内容：森の中でオリエンテーリング、
カブトムシ捕り大会、手づくり遊具で遊
ぼう、カレーの販売もあります。

▶場所：城山運動公園野球場東側

▶参加費：無料

▶その他：雨天中止。駐車場あり

☎ 横田 ☎ 090 - 8039 - 9090



十和小学校資源回収

お知らせ

▶日時：8月17日(土) 午前8時~10
時(小雨決行)

※荒天時は翌18日(日)に順延

▶回収物：新聞、雑誌、段ボール、アル
ミ缶、ビール瓶

▶対象：十和小学校区

▶集荷場所：十和小学校

▶集荷方法：午前8時までに、各家庭の
門先に資源物を置いてください。PTA 役
員が回収に伺います。

☎ 十和小学校 ☎ 52 - 4332