

■講座のご案内

※特に記載のない場合、受講対象「15歳以上の方」は中学・高校生を除く。

南区民センター (☎584-2100)

講座名	受講対象	定員	開講日	開講時間	受講料	申込日
はじめてのズンバ ～ラテン系の音楽とダンス で脂肪燃焼！～(全6回)	15歳以上の方	20人	11/10(月)、17(月)、 12/1(月)、8(月)、 15(月)、22(月)	9:45～11:15	3,200円	10/14(火)から 9:00～17:00
ひと筆がきの年賀状	15歳以上の方	20人	11/6(木)	13:15～15:15	800円	10/14(火)から 9:00～17:00

申込方法 電話または直接南区民センターへ(先着順)。定員に満たない講座は、開講日の4日前まで受け付けます。受講料は、10/20(月)17時までに直接窓口にて持参してください。

もいわ地区センター (☎572-5733)

講座名	受講対象	定員	開講日	開講時間	受講料	申込日	
大人にすすめる本 久住邦晴さんのブックトーク	18歳以上の方 (高校生を除く)	20人	11/8(土)	13:30～15:30	500円	10/15(火)から 9:00～21:00	
美味しく淹れるコーヒー講座	15歳以上の方	10人	11/16(日)	10:00～12:00	700円	10/11(土)から 9:00～21:00	
私へのごほうび講座 アロマオイルでスキンケア作り (全3回)	年齢不問	10人	11/7(金)、14(金)、 21(金)	10:00～12:00	3,000円 (材料費含む)	10/11(土)から 9:00～21:00	
パソコンワード ステップアップ講座(全6回)	簡単な文字入力 のできる15歳以上 の方	15人	10/28(火)、30(木)、 31(金)、11/4(火)、 6(木)、7(金)	18:30～20:30	6,000円 (テキスト代、 パソコンレンタル 料含む)	10/11(土)から 9:00～21:00	
生活サポート講座 はじめよう終活! (全2回)	今どきの葬儀あれこれ 介護・高齢者住宅について	15歳以上の方	20人	10/24(金) 10/31(金)	13:30～15:00	100円	10/11(土)から 9:00～21:00

申込方法 電話または直接もいわ地区センターへ(先着順)。受講料は開講日前日までに納入してください。「私へのごほうび講座」は託児あり(500円)。

すみかわ地区センター (☎818-3035)

講座名	受講対象	定員	開講日	開講時間	受講料など	申込日
【住民企画講座】 アートフラワーアレンジメント (全3回)	15歳以上の方	8人	10/27(月)、11/17(月)、 12/15(月)	10:30～12:00	受講料1,500円 材料費3,000円	10/11(土)～17(金) 9:00～21:00
【住民企画講座】 “形”で学ぶ空手入門 (全4回)	小学生以上 ※15歳以下の場合 は保護者の同 伴が必要	12人	11/4(火)、11(火)、 18(火)、25(火)	18:30～20:00	受講料2,400円	10/14(火)～21(火) 9:00～21:00
ウィンドウズ8乗り換え講座 (全6回)	文字入力やマウス 操作のできる 15歳以上の方	18人	11/10(月)、11(火)、14(金)、 17(月)、18(火)、21(金)	18:00～20:00	受講料3,600円 教材費1,700円 (パソコンレン タル料含む)	10/14(火)～21(火) 9:00～21:00
シニアのためのパソコン ～ワードの活用(年賀状作成)～ (全4回)	ワードの基本操 作のできる50歳 以上の方	12人	11/10(月)、17(月)、24(休)、 12/1(月)	10:00～12:00	受講料2,800円 教材費1,000円	10/15(水)～22(水) 9:00～21:00

申込方法 電話または直接すみかわ地区センターへ(先着順)。受講料などは申込期間中に持参してください。受講申込者の都合による受講料の払い戻しはできません。受講申込者が少ない講座は中止することがあります。「ウィンドウズ8乗り換え講座」は、OSをXPなどから8に乗り換えた方が対象です。「シニアのためのパソコン」は、オフィス(ワード)2010か2013搭載のノートパソコンを各自持参してください。

今月のやさしい“たまねぎ”

北海道では10～4月が旬の

特徴

北海道は収穫量全国1位。新陳代謝を活発にしたり、血液をサラサラにする効果がある。

見分け方

ふっくらと丸みがあり、表面の皮がしっかりと乾燥して艶のあるものがおいしい。

料理例

煮物、炒め物、サラダ、揚げ物、スープなど。

詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎581-5211

簡単レシピ

スライスオニオンの梅肉ソースあえ

[材料/4人分]

- たまねぎ・・・小1個
- 貝割れ大根・・・1/2パック
- にんじん・・・1/5本
- 梅肉、酢・・・各大さじ2
- ☆ごま油・・・小さじ1/2
- 砂糖・・・小さじ1/2
- しょうゆ・・・小さじ1

[作り方]

- ①たまねぎは縦に薄切り。貝割れ大根は根元を切り落とし、半分の長さに切る。にんじんは細切り。これらを冷水にさらし、ざるでしっかりと水気を切る。
- ②器に盛り、混ぜ合わせておいた☆とあえる。

