情報オアシス

4月11日からの内容です

こどもの日 ファミリー自由開放

▽内容　家族を対象に卓球・バドミントンで多目的ホールを半面ずつ開放します。
▽日時　5月5日(祝)13時～17時。
▽会場　旭山公園通地区センター（南9西18）。
▽持ち物　上靴。ラケットやボール・シャトルなどの用具。
※動きやすい服装で利用してください。
▽費用・申込　無料・不要。当日、直接会場へ。
詳細　旭山公園通地区センター　☎(520)1700

地区センター講座

パソコンはじめの一歩（全6回）

▽内容　マウスの操作方法、文字入力などパソコンの基本的知識をしっかり学びます。
※パソコンは同センターで用意します。
▽日時　5月7日～19日の月・水・金曜日13時30分～15時30分。
▽対象　区内在住・在勤の15歳以上の方（中高生を除く）で、初めてパソコンを操作する方やもう一度基本を確かめたい方。
▽会場　旭山公園通地区センター（南9西18）。
▽定員　20人。
▽費用　受講料3千800円、教材費千700円。
▽申込　4月16日(水)9時～17時に電話で。先着順。
※定員に満たない場合は申し込み日を過ぎても受け付けます（日・祝日を除く）。また、申し込みが少ない場合は講座を中止する場合があります。
申込・詳細　旭山公園通地区センター　☎(520)1700

初心者対象 社交ダンスの集い

▽内容　いつまでも健康で生き生きと暮らせるまちづくりを目指した地域活動の一つとして、ダンスの基礎を学びます。
▽日時　毎月第2・4水曜日の13時～15時。
▽会場　旭山公園通地区センター（南9西18）。
▽対象　区内在住で初めてダンスをされる方。
▽持ち物　上靴。
▽費用　1回300円。
▽申込　不要。当日、直接会場へ。
※来場の際は、公共交通機関をご利用ください。
詳細　旭山公園通地区センター　☎(520)1700

守りましょう！自転車の通行ルールと駐輪マナー。

食改さんおすすめ！忙しい朝のお手軽メニュー（第4回）

こんにちは！私たちは地域の食育ボランティア「中央区食生活改善推進員」です。皆さんから「食改さん」と呼ばれています。今回は「大豆とキャベツのトマトスープ」を紹介します。

【具だくさんの「食べる」スープ】

朝から何品もおかずを用意できないときは、おかずも兼ねる具だくさんのスープがおすすめ。野菜と大豆やウインナーなどタンパク質の多い食品を一緒にとることができます。材料を切って炒めたら、あとはコトコト煮込むだけ。ご飯にもパンにも合いますよ。前日の夕食を準備するときに一緒に作っておいてもよいですね。

今回でこの連載は終了です。**元気な一日のスタートは朝食から！**私たちのレシピを参考にして健康な生活を送ってください。

詳細　健康・子ども課健やか推進係　☎(511)7223

おすすめの組み合わせ例
・おにぎり（主食）
・大豆とキャベツのトマトスープ（主菜・副菜）
・バナナ

大豆とキャベツのトマトスープ

調理時間の目安：25分　1人分：160キロカロリー、塩分1.5グラム
【材料6人分（作りやすい分量）】
大豆（ゆで）90グラム、キャベツ1/6個、タマネギ1/2個、セロリ60グラム、ウインナー9本、カットトマト1缶（400グラム）、サラダ油大さじ1.5、水400ミリリットル、ケチャップ小さじ1.5、チキンブイヨン（固形）1個、砂糖少々、塩こしょう少々、パセリ（みじん切り）適宜

【作り方】
① キャベツ・タマネギは1センチ角に、セロリは1センチ弱に、ウインナーは半分に切る。
② 鍋にサラダ油を熱し、キャベツ、タマネギ、セロリを中火で炒める。しんなりしたら大豆、ウインナーを加えて炒め、カットトマトと水、ケチャップ、チキンブイヨン、砂糖を入れる。
③ ふたをして15分煮て、塩こしょうで味を調える。盛り付けてお好みでパセリを散らす。

広告