

今月は野菜摂取強化月間です！1日に野菜350グラムを目標に毎食食べましょう。1日5皿が目安です。

■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
今日から上手に撮れる！ デジカメ初級講座(全4回)	15歳以上の方	20人	9/22(月)、29(月)、 10/6(月)、20(月)	10:00～12:00	2,600円	9/8(月)から 9:00～17:00
<b>申込方法</b> 電話または直接南区民センターへ(先着順)。定員に満たない場合は、開講日の4日前まで受け付けます。受講料は9/12(金)17時までに直接窓口へ持参してください。デジタルカメラと取扱説明書、筆記用具を持参してください。						

藤野地区センター (☎592-2002)

講座名	受講対象	定員	開講日	開講時間	受講料など	申込日
パソコン講座 エクセル入門 (全6回)	文字入力やマウス操作 がスムーズにできる15 歳以上の方	15人	9/17(水)、18(木)、19(金)、 24(水)、25(木)、26(金)	18:00～20:00	受講料3,800円 教材費1,700円	8/19(火)～9/2(火) 9:00～21:00
<b>申込方法</b> 電話または直接藤野地区センターへ(先着順)。受講申込者が少ない場合は中止することがあります。受講料は申込時、教材費(パソコンレンタル代含む)は開講日に持参してください。使用するパソコンは、Windows 7 (エクセル2010搭載)。						

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	
色の効果 パーソナル カラー	マイナス5歳！若見えカラー	15歳以上の方	5人	9/3(水)	10:00～12:00	1,000円	8/11(月)から 9:00～21:00
	親子で楽しむパーソナルカラー	子育て中の母親と その子ども	5組	9/6(土)	10:00～12:00	1,000円	8/11(月)から 9:00～21:00
	7秒で決める！就活応援カラー	就職活動中の方 (大学生含む)	5人	9/9(火)	10:00～12:00	1,000円	8/11(月)から 9:00～21:00
南区幼稚園紹介 親子でLet'sムーブメント(親子あそび)	未就園児と保護者	12組	9/12(金)	10:00～12:00	300円	8/11(月)から 9:00～21:00	
<b>申込方法</b> 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。							

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
シニアのためのパソコン ～ワードの基本の復習と応用～ (全5回)	50歳以上の方	12人	9/1(月)、8(月)、22(月)、29(月)、 10/6(月)	10:00～12:00	受講料3,500円 教材費1,000円	8/11(月)～16(土) 9:00～21:00
<b>申込方法</b> 電話または直接すみかわ地区センターへ(先着順)。受講申込者が少ない場合は中止することがあります。受講料・教材費は8/16(土)までに納入してください。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。オフィス(ワード)2010または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 “なす”

北海道では7～9月が旬の

特徴

なすの皮には、動脈硬化予防や老化予防効果のあるナスニンが多く含まれる。

見分け方

皮は濃い紫紺色で、はり・つやのあるものが多い。

料理例

焼きなす、しぎ焼き、浅漬け、みそ炒めなど。

詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎581-5211

簡単レシピ ごまなす

[材料/2人分]

- なす・・・3～4本
- 小ネギ・・・少々
- ☆ [ ポン酢・・・大さじ2  
しょうゆ・・・大さじ1  
すり白ごま・・・大さじ2  
ラー油・・・少々  
ごま油・・・大さじ2 ]



[作り方]

- ①なすはヘタを取り、縦にくし切りに。半分の長さに切って、水洗いし水気を取る。
- ②フライパンでごま油を熱し、なすがしんなりするまで中火で炒め、混ぜ合わせた☆で味付けをする。
- ③器に盛り、小口切りの小ネギをのせる。

広告

