

■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	受講料など	申込日
初心者のギター講座 (全6回)	15歳以上の方	20人	9/29(月)、 10/6(月)、20(月)、27(月)、 11/10(月)、17(月)	14:00~16:00	3,800円	9/11(木)から 9:00~17:00
はじめてのiPad体験講座 (全6回)	15歳以上の方	20人	10/1(木)、2(木)、3(金)、 8(木)、9(木)、10(金)	10:00~12:00	受講料4,000円 教材費1,700円 (iPadのレンタル代含む)	9/11(木)から 9:00~17:00
パソコンはじめの一步 (Windows 8) (全6回)	15歳以上の方	20人	10/1(木)、2(木)、3(金)、 8(木)、9(木)、10(金)	13:30~15:30	受講料4,000円 教材費1,700円 (パソコンのレンタル代含む)	9/11(木)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)。定員に満たない場合は、開講日の4日前まで受け付けます。受講料は9/17(木)17時まで、教材費は開講日に持参してください。「初心者のギター講座」は、各自ギター持参(種類は問いません)。

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
秋の園芸 堆肥づくりと鉢物の入室管理	15歳以上の方	15人	9/25(木)	13:30~15:30	500円	9/11(木)から 9:00~21:00
パンをおいしく楽しく	15歳以上の方	12人	10/9(木)	10:00~12:00	受講料700円 材料費800円	9/24(木)から 9:00~21:00
パソコン講座 エクセル応用 (全6回)	15歳以上の方	15人	10/29(木)、30(木)、31(金)、 11/5(木)、6(木)、7(金)	18:00~20:00	受講料3,800円 教材費1,700円 (パソコンのレンタル代含む)	9/30(木)~10/14(木) 9:00~21:00

**申込方法** 電話または直接藤野地区センターへ(先着順)。受講料は申込時、材料費・教材費は開講日に持参してください。「パンをおいしく楽しく」は、エプロン、三角巾、ふきん、筆記用具、持ち帰り用袋を持参。「パソコン講座 エクセル応用」はWindows 7 (エクセル2010) 搭載のパソコンを使用します。

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
パソコンはじめの一步 (全6回)	15歳以上の方	15人	10/14(火)、16(木)、17(金)、 21(火)、23(木)、24(金)	18:30~20:30	6,000円 (パソコンのレンタル代含む)	9/11(木)から 9:00~21:00
子育てママ応援講座 がんばるお母さんの子育てバイブル	小・中学生 の母親	10人	10/18(土)	13:30~15:00	500円 (飲み物、お菓子付き)	9/11(木)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)。受講料は申込時に納入してください。「パソコンはじめの一步」はWindows 7 搭載のパソコンを使用します。

今月のやさしい「カボチャ」

北海道では8~12月が旬の

**特徴**

免疫機能を高め、抵抗力を高めるといわれるβカロテンを多く含む。

**見分け方**

皮が硬く、ずっしりと重いもの、また果肉が厚く、色が濃いものが多い。

**料理例**

煮物、コロッケ、シチュー、グラタンなど。

**詳細** 健康・子ども課健やか推進係 ☎581-5211

**簡単レシピ** カボチャのチーズ入りゴマ団子

[材料/2人分]

- カボチャ・・・1/5個
- プロセスチーズ・・・40グラム
- ☆ [上新粉・・・大さじ1
- 牛乳・・・大さじ4
- しょうゆ・・・少々
- 白ゴマ・・・大さじ5~6



[作り方]

- ①カボチャをゆでて、へら等でつぶす。プロセスチーズは8等分する。
- ②カボチャに☆を加えて混ぜ合わせて8等分にし、チーズを芯にして包んで、白ゴマを全体にまぶす。
- ③少し焼き色がつくまでフライパンで焼く。

