

■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
年末恒例! 手打ちそば講座	15歳以上の方	20人	11/29(土)	10:00~12:30	受講料1,000円 材料費1,000円	11/13(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)。受講料は11/19(水)17時までに直接窓口にて、材料費は開講日に持参。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。

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	
ZUMBAでフィットネス	18歳以上の方	15人	11/24(休)	10:00~11:30	500円	11/11(火)から 9:00~21:00	
クリスマスに向けて 八剣山ワイン講座 あなたのお気に入りのワインを見つけよう!	20歳以上の方	12人	11/29(土)	14:00~17:00	1,800円	11/11(火)から 9:00~21:00	
新そば粉でそば打ち講座	18歳以上の方	3人	11/30(日)	午前の部 10:00~12:30	1,400円	11/11(火)から 9:00~21:00	
		3人	11/30(日)	午後の部 14:00~16:30	1,400円		
鍼灸師に聞く 東洋医学講座	免疫力を高めよう ~病気になる身体づくり~	18歳以上の方 (妊娠中の場合、 安定期に入っている方)	10人	11/30(日)	13:30~15:00	500円	11/11(火)から 9:00~21:00
	美しくなる鍼灸のお話	10人	12/7(日)	13:30~15:00	500円	11/11(火)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。「ZUMBAでフィットネス」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	申込日
暮らしの法律教室 「高齢者の消費者被害」 札幌司法書士会 共催	15歳以上の方	30人	11/29(土)	10:00~12:00	無料	11/11(火)~26(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)。

今月のやさしい “白菜”

北海道では10~2月が旬の

特徴

寒くなると葉の養分が増えて繊維がやわらかくなり、風味・甘みが増しておいしくなる。

見分け方

巻きがしっかりして重みがあり、白い部分がみずみずしく、つやのあるものがおいしい。

料理例

煮物、鍋料理、炒め物、スープ、漬物など

詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎581-5211

簡単レシピ 白菜とツナのごまみそあえ

[材料/4人分]

- 白菜・・・1/8株
- 塩・・・少々
- ツナ缶・・・1缶(80グラム)
- ☆ すり白ごま・・・大さじ2
- 酒、みそ・・・各大さじ1
- 砂糖・・・小さじ2
- かつお節・・・少々



[作り方]

- ①白菜は水洗いして1センチ幅に刻む。ビニール袋に白菜と塩を入れ、袋を振って全体にからめる。袋の空気を抜いて口を縛り、水が出るまで置く。
- ②水気を切った白菜と汁気を切ったツナを合わせ、混ぜ合わせておいた☆をあえる。
- ③お好みでかつお節をかける。

広告

