



健康的な食生活を推進するため、栄養バランスに配慮したヘルシーメニューを南区役所食堂で提供しています。
今月は、3月11日(水)、25日(水)に提供。各35食限定。1食470円。

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
はじめての アイパッド iPad体験講座 (全6回)	15歳以上の方	20人	4/8(水)、9(木)、10(金)、 15(水)、16(木)、17(金)	10:00~12:00	受講料4,000円 教材費1,700円 (レンタル料含む)	3/11(水)から 9:00~17:00
ワード初級 (Windows 8) (全6回)	15歳以上の方	20人	4/8(水)、9(木)、10(金)、 15(水)、16(木)、17(金)	13:30~15:30	受講料4,000円 教材費1,700円 (レンタル料含む)	3/11(水)から 9:00~17:00
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	4/13(月)、20(月)、27(月)、 5/11(月)、18(月)、25(月)	9:45~11:15	受講料3,200円	3/11(水)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3/17(水)17時までに納入してください。教材費は開講日に持参してください。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。

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	申込日
ハーモニカ入門講座 (全6回)	15歳以上の方	10人	4/3(金)、10(金)、17(金)、24(金)、 5/1(金)、8(金)	10:00~11:30	3,400円	3/11(水)~25(水) 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)。受講料は申込時に納入してください。受講申込者が少ない場合は、講座の開催を中止することがあります。複音ハーモニカC調を持参。

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
フロアボールに チャレンジ	小学生以上	20人	3/21(祝)	14:00~17:00	無料	3/11(水)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)。傷害保険付き。

今月のやさしい “ニラ”

北海道では2~6月が旬の

特徴

ニラの香り成分の「アリシン」は、疲労回復・食欲増進・風邪予防に効果があります。

見分け方

葉は濃い緑色で香りが強く幅の広いもの。また、束の根元を持ったときに張りがあるものや、切り口の新しいものがおいしい。

料理例

レバニラ炒め、ナムル、チヂミ、餃子ぎょうざなど

詳細 健康・子ども課健やか推進係
☎581-5211

簡単レシピ 春雨とニラ玉炒め

[材料/4人分]

ニラ・・・1束
 春雨(乾燥)・・・80g
 卵・・・2個
 ☆ オイスターソース・・・大さじ1
 酒、しょうゆ・・・各大さじ1
 みりん・・・小さじ1
 中華だし・・・小さじ2強
 ごま油・・・小さじ2
 こしょう・・・適量



[作り方]

- ①春雨を水で戻す。水分を切り、食べやすい大きさに切る。
- ②ニラを3~4cmに切る。卵はいり卵にする。
- ③フライパンでごま油を熱し、ニラを炒める。しんなりしてきたら春雨を加え、さらに炒める。
- ④いり卵と混ぜ合わせた☆を加える。よく混ぜ、味がなじんだら、お好みでこしょうを振る。