

北地区振興会

心
感謝
思いやり
挨拶

本渡北地区振興会
本渡北公民館

〒863-0012
天草市今釜町10番43号
☎0969-23-4734
電子メール
kita-ko@city.amakusa.lg.jp

『小学生料理教室』に参加しませんか！

今年度も、本渡北地区食生活改善推進委員会の主催で、5月から来年3月までの毎月第2土曜日に小学生を対象とした「料理教室」を開催します（年間計画は下表参照。保護者は参加できません）。この教室は、「子どもが自分で食事を作って食べることができる」ようになることを目的に実施するものです。参加料は無料。友だち同士で参加してみませんか。なお、参加者は毎月「地区振興会だより」で募集します。



◎小学生料理教室・年間計画

| 期日 | テーマ | メニュー（予定） |
|--------|--------------|------------------------|
| 5月9日 | 春を楽しむ元気な子 | チキンライス、スープ、クッキー |
| 6月13日 | 梅雨を乗り切りましょう | タイピーエン、春巻き、サラダ |
| 7月11日 | 初夏の食材を使ってみよう | お好み焼き、スープ、南瓜団子 |
| 8月8日 | 夏バテをしない元気な体を | カレー、コーンサラダ、黒ゴマ寒天 |
| 9月12日 | お月見を楽しみましょう | 煮しめ、貝汁、月見三色だんご |
| 10月10日 | 秋を楽しむ食材を使って | ギョウザ、中華スープ、中華サラダ |
| 11月14日 | 寒い冬に向かって元気に | 押し包丁、和え物、がねあげ |
| 12月12日 | クリスマスを楽しもう | シチュー、スパゲティ、飾り付きスポンジケーキ |
| 1月9日 | 正月の料理を体験しよう | ご飯、雑煮、酢の物、ぜんざい |
| 2月13日 | 風邪を引かない元気な子 | いわしのつみれ汁、和え物、いきなり団子 |
| 3月13日 | 春に向かう季節料理 | デコレーション寿司、サラダ、吸い物 |

【5月生募集！】

- ▶対象＝本渡北小学校の1～6年の児童。
- ▶とき＝5月9日(土)午前10時から午後1時まで(予定)。
- ▶ところ＝本渡北公民館。
- ▶定員＝先着20人。
- ▶持参品＝エプロン、三角巾、タッパー、水筒(お茶)。
- ▶申込方法＝4月16日(木)から同30日(木)までに、電話で本渡北公民館☎23-4734へお申し込みください。

『健康料理教室』の参加者募集！

市食生活改善推進員協議会・本渡分会では、生活習慣病を予防するため栄養バランスに配慮した食事などについて学ぶ「健康料理教室」（講話・実習）の参加者を募集します。どなたでも参加できます。お気軽にご参加ください。なお、託児はありません。

- ▶とき＝5月18日(月)午前10時から。
- ▶ところ＝①天草中央保健福祉センター②本渡北公民館。
- ▶参加料＝100円。
- ▶定員＝先着20人。
- ▶申込方法＝5月13日(水)までに、電話で天草中央保健福祉センター☎24-3737へお申し込みください。

4～5月の行事予定

4月15日(水) 北区長会総会
23日(木) 北老連総会
26日(日) 本渡町婦人会総会
27日(月) 北体育振興会総会
5月上旬 北地区振興会総会
9日(土) 小学生料理教室
24日(日) トライアスロン大会

コミュニティ(公民館)主事が交代しました

市の人事異動（4月1日付け）で、本渡北地区のコミュニティ主事（公民館主事）が交代しました。



お世話になりました
前主事・上原 和之



よろしくお願ひします
新主事・松下 慎司