

合同開催 八千代台東南公民館 画 485-4811・勝田台公民館画485-5202

◆親子でメダカの育て方教室 秀明大学環境科学サークルの皆さんと、メダカに良い環境を用意して、卵から育ててみませんか。生き物の魅力を知り、命の大切さに気づきましょう。メダカのプレゼントもあります。市内在住か在学の小学生とその保護者対象。八千代台東南公民館8組、勝田台公民館10組（いずれも応募多数の場合は抽選） 画 八千代台東南公民館7月19日(土)、勝田台公民館7月26日(土)いずれも午後1時30分～3時30分 画 6月16日(月)午前9時から23日(月)午後5時までに右下のコードから電子申請または各館宛てに電話か窓口へ。抽選結果は26日(木)までに通知



図書館 大和田図書館画482-3240

◆ブックリサイクルフェア 図書館で不用になった本を無料で差し上げます。先着順で、冊数制限はありません 画 6月29日(日)午後1時～4時 画 当日直接同館へ

勝田台図書館画484-4946 ◆大人の

のための朗読を楽しむ会 虹の会による、小説やエッセイ、文学作品などの朗読会です。耳で聴く読書を楽しんでみませんか。中学生以上対象。先着10人 画 6月28日(土)午後1時30分～2時30分 画 当日直接同館へ

◆本だいすき！の会によるたなばたおはなし会 親子でたなばたを楽しみましょう。パネルシアターや紙芝居など楽しいおはなし会です。0歳～未就学児のお子さんとその保護者対象。各回先着5組 画 7月5日(土)①午前10時～10時30分、②午前11時～11時30分 画 6月15日(日)午前9時から電話か直接同館へ

◆調べ方の基礎を学ぼう！ 百科事典の使い方を中心に調べ方の基礎を学びます。初心者向け。小学4年～6年生対象。先着6人 画 7月13日(日)午前10時～11時30分 画 6月15日(日)午前9時から電話か直接同館へ

◆ポプラディアであそぼう！ 遊びをまじえながら百科事典の使い方を学びます。小学1年～3年生対象。先着6人 画 7月27日(日)午前10時～11時30分 画 6月15日(日)午前9時から電話か直接同館へ

緑が丘図書館画489-4946 ◆ハッピーバースデー・ミッフィー ミッフィーの70歳の誕生日をお祝いするおはなし会です。先着30人 画 6月22日(日)午前10時～10時30分 画 緑が丘図書館児童室 画 当日直接同館へ



郷土博物館画484-9011

◆企画展「病をのりこえて 死とまじないと八千代の人々」 病と死の歴史を振り返るとともに、コロナ後の世界をどう生きていくのかを考えます 画 7月19日(土)～10月13日(祝)

関連行事 ①展示解説会 画 7月27日、8月31日、9月21日いずれも日曜日午後2時～2時30分 画 当日直接同館へ ②第2回やち博講座 画 8月24日(日)午後1時30分～3時 画 8月1日(金)午前9時から電話か直接同館へ

◆植物標本づくり講座・全2回 1日目に博物館周辺で植物を採取し、2日目に名前を調べて植物標本を作ります。自由研究のきっかけにもおすすめです。先着15組（一組2人まで、小学3年生以下は保護者同伴）。大きめのビニール袋、筆記用具、新聞紙1日分、植物を切るはさみ持参 画 7月19日(土)（雨天時は26日(土)に延期）、8月17日(日)午前9時30分～正午 画 100円（材料費） 画 6月15日(日)午前9時から電話か直接同館へ



文化伝承館画484-9011

（郷土博物館） ◆伝統文化を習おう「子ども日舞入門」全5回 日本舞踊をとおして伝統文化を体験します。年中～小学生対象。先着20人 画 7月26日(土)・27日(日)、8月1日(金)・2日(土)午後1時30分～3時30分。8月3日(日)はおさらい会で午後1時～4時 画 6月15日

(日)午前9時から電話か直接同館へ

◆子ども邦楽（箏・尺八）教室・全14回 日本の伝統楽器である箏・尺八に触れ演奏を習います。小学3年～中学3年生対象。箏は先着12人、尺八は先着2人 画 7月19日・26日、8月2日・16日、9月6日・20日、10月18日、11月1日・8日、12月6日、8年1月10日、2月14日・28日いずれも土曜日、8年3月1日(日)。練習は主に午前10時30分～正午。11月8日(土)は市民文化祭で発表 画 4,000円（楽器借用代・テキスト代など） 画 6月15日(日)午前9時から7月1日(火)までに電話か直接同館へ



八千代総合運動公園管理

事務所画406-3010 ◆やってみようノルディックウォーク ノルディックウォーク体験教室を行います。ポールを使用し歩くことにより、姿勢も良くなり、楽しみながらの健康増進と心身のリフレッシュに効果的です。市内在住か在勤・在学の高校生以上対象。先着20人 画 7月5日(土)午前10時～11時30分（雨天時は6日(日)に延期） 画 萱田地区公園 画 1,000円（貸出用ポール代含む） 画 6月17日(火)から電話か直接同事務所へ

◆はじめての青空ヨガ教室 深い呼吸とゆっくりとした動きで、からだも心もリラックス。中学生以上対象。先着30人。動きやすい服装、ヨガマット、タオル、飲み物持参 画 総合運動公園芝生広場 画 7月5日(土)午前10時から11時（雨天時は12日(土)に延期） 画 500円（保険代込） 画 6月17日(火)から電話か直接同事務所へ 地域振興財団緑化推進事務所画458-6446 緑の講習会「竹細工・四海波花カゴづくり」 竹ひごを編んでおしゃれな花活けを作ります。市内在住か在勤の成人対象。先着12人 画 7

月23日(水)午後1時30分～4時 画 所緑が丘公民館 画 6月16日(月)から7月8日(火)までに電話または同事務所HPへ

農業交流センター画406-4778 ◆イタリア料理講座 夏野菜の菜園風パスタと鶏肉のチーズカツレツ、紅茶のパンナコッタを作ります。先着16人。小学生以上対象。エプロン、三角巾、布巾、台布巾、筆記用具、飲み物持参 画 7月3日(木)午前10時30分～午後1時 画 2,500円 画 6月17日(火)午前9時から道の駅やちよHPより申し込み

◆親子料理教室 旬のジャガイモで作るバイクドポテトとハッシュドポテト作り。先着親子8組。年中以上対象。エプロン、三角巾、布巾、台布巾、筆記用具、飲み物持参 画 7月5日(土)午前10時30分～午後1時 画 2,500円 画 6月17日(火)午前9時から道の駅やちよHPより申し込み

◆家庭料理講座 よだれ鶏のソーメン和え、夏野菜の揚げびたしと九龍球を作ります。先着16人。小学生以上対象。エプロン、三角巾、布巾、台布巾、筆記用具、飲み物持参 画 7月12日(土)午前10時～午後1時 画 2,500円 画 6月17日(火)午前9時から道の駅やちよHPより申し込み

西八千代調理場画406-5621 ◆西八千代調理場の見学 見学コースでは調理、配缶・配送、洗浄など一連の作業が見られ、体験コーナーではエアシャワーの体験や実物大の釜に触れることができます。希望者には食育ミニ講習会も行います。市内在住の人か市内で活動する団体対象。各回先着20人 画 毎週火曜日①調理／午前9時～、②配缶・配送／午前10時30分～、③食器具などの洗浄／午後1時30分～ 画 同調理場へ電話で予約し、所定の申請書を提出



けんこうかんりコーナー

No.594 薬膳で梅雨時・暑さを乗り切る！

気づけば、今年も半分過ぎようとしています。梅雨時の体調不良や暑さに負けない身体づくりに、「薬膳」をご紹介します。

■そもそも「薬膳」ってなに？

「薬膳」とは、季節や体質に合わせて取り入れた食事方法のことです。小さなお子さんから年を重ねた方、どなたでも馴染みのある食材を利用します。

■ほうれん草と桜エビの豆腐和え

豆腐は、体の中にこもった余分な熱を冷ます作用や、体の中を潤す作用があります。

桜エビは、足腰が冷えたりだるくて力がない時など、免疫力を高めて

八千代市薬剤師会
ジュン薬局 川口淳

くれます。

ほうれん草は、貧血予防・肌荒れや風邪予防などに役立ちます。

・材料

ほうれん草半束、木綿豆腐1丁、桜エビ5匹、みそ・砂糖各大さじ2、酒・塩少々

・作り方

①ほうれん草をさっと湯がき水切り3cm位に切る。②豆腐をキッチンペーパーで包み耐熱容器に入れラップはかけず3分ほどレンジで加熱し水切りをする。③調味料と①と桜エビを入れ混ぜ合わせ、水切りした豆腐を加え塩で味を整える。薬膳で体調不良を予防しましょう。

会員募集

市民の皆さんからの依頼に基づき掲載しておりますので、内容についての責任は負いかねます。

◆ものの会 ゆっくりゆったりした動きの健康太極拳です。見学大歓迎。毎週火曜日午前10時～正午。文化伝承館。月1,500円。田端画090-2160-0829

◆緑が丘剣友会（剣道）園児・小学生を対象に剣道を正しく真剣に学ぶ稽古を行っています。見学・体験随時可能。①第1・3日曜日午前9時～11時、②毎週土曜日午後4時～6時、③第2・4水曜日午後6時15分～8時。①・③みどりが丘小学校、②新木戸小学校。入会金2,000円、月2,200円。竹村画090-7712-8760

✉takemura0814.midorigaoka.kendo@gmail.com

◆カラオケ若草会 月2回のお稽古発声から演歌中心で、女性

が多く楽しく、ぜひ見学に来てください。第2・4水曜日午前9時30分～正午。緑が丘公民館。入会金1,000円、月3,000円。横田画090-9148-6054

◆八千代台近隣公園教室 ゆったりとした動きで、足腰やバランスを鍛える太極拳。初心者歓迎。第2・4水曜日。八千代台近隣公園体育館。入会金1,000円、月1,500円。塩谷画485-6778

◆コール・ひばり 月2回合唱を楽しんでいます。と一緒に歌いませんか。第2・4土曜日午前10時～正午。八千代台東南自治会館。月3,000円。岩淵画485-9372

◆中国語教室 日常会話を中心に中国語を勉強しているシニアのサークルです。講師は中国人留学生。初心者も歓迎。第2・4火曜日午後1時30分～3時30分。福祉センター5階作業室。月2,000円。松本画080-4061-0295、✉katsutoshi_mm@yahoo.co.jp