

絵本読み聞かせ講座

～いつでも・どこでも・いつまでも～
～絵本の読み聞かせを通して豊かな生活を送りましょう～

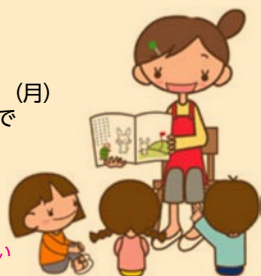
読み語りの実習

講師：石黒 富美子
日時：平成23年6月13日(月)
午前10時～12時まで
場所：八重瀬町中央公民館
2階会議室

受講料：無料
定員：20名

※5月25日(水)までにお申込み下さい

「子どもの心に届く読み方」は
子どもの心を育てます。
この講座で絵本の魅力や、
人に読んであげる楽しさを体感してみませんか。
申込・お問い合わせ先：八重瀬町中央公民館 ☎998-8383 (電話申込可)



平成
23
年度

八重瀬町中央公民館講座

和のしおりづくり教室

和風ってかわいい…和物が気になる方も和を感じる暮らし
四季を感じる心地よい暮らしを手作りしてみませんか？



講師：山城 和代
講座日：4回シリーズ
午後2時～4時

- ①平成23年5月25日(水)
- ②平成23年5月27日(金)
- ③平成23年6月1日(水)
- ④平成23年6月3日(金)

対象：一般町民
定員：20名
受講料：無料
材料費：2,500円

※5月18日(水)迄に
中央公民館の窓口で
お支払いをお願いします。



持ち物：縫い針・まち針・糸切はさみ・メジャー
場所：八重瀬町中央公民館(2階会議室)

申込・お問い合わせ先：八重瀬町中央公民館 ☎998-8383 (電話申込可)

古布の柔らかさ、その柄の豊かさで布小物を作ってみる

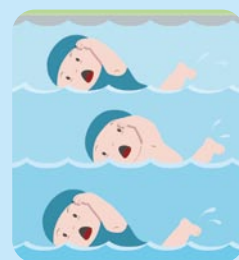
町営プール オープン

水泳シーズンがやってきました。
6月1日から町営プールがオープンします。
ルールを守り、家族や友達みんなで、
楽しくプールを利用しましょう。

● 期 間 / 平成23年6月1日～9月29日 ● 定休日 / 毎週 月曜日

開放時間	1 回 目	2 回 目	3 回 目	4 回 目
50m プール	10:00～11:45	13:00～14:50	16:00～17:50	19:00～20:45 (7月・8月)
25m プール	10:00～11:45	13:00～14:50	16:00～17:50	
幼児用プール	10:00～11:45	13:00～14:50	16:00～17:50	

使用料	使用目的	使用区分	使用料	
個人使用	町 内	高校生以上	1人2時間まで	200円
		中学生以下		100円
	町 外	高校生以上	1人2時間まで	400円
		中学生以下		200円



※小学生以下のプール利用は、
保護者(18歳以上)の付き添いが
必要です。

お問合せ先：八重瀬町教育委員会 社会体育課 / TEL 998-2140 八重瀬町営プール TEL 998-5262



ズッキーニを
ブロッコリーに
替えても
おいしですよ。

ピーマンや玉ねぎは
繊維をそって切ると
苦味が出ません。

レシピ考案者：上原悦子さん(具志頭)

材 料

(4人分)

ピーマン(赤・緑) …… 150g
かぼちゃ …… 100g
ズッキーニ …… 200g
人参 …… 100g
玉ねぎ …… 50g
じゃがいも …… 150g
しめじ …… 半分
オリーブオイル …… 大さじ3
ハーブソルト …… 適量



作 り 方

- ①野菜は2cm幅に切る。
- ②フライパンを熱し、オリーブオイル大さじ1をひき、先にピーマンとズッキーニを炒め、皿に取り出しておく。
- ③次にニンジン、カボチャ、じゃがいもを同じフライパンでさっと炒め、水を1カップ入れ、ふたをして中火で蒸し煮する。
- ④煮汁がなくなったら②のピーマンとズッキーニを加え、全体に火が通ったらハーブ入りソルトで味付けして出来上がり。

「彩り野菜のヘルシー炒め」



(一人分あたり 147kcal)

～～レシビ募集～～

野菜を使ったメニューを募集します。
料理の種類は問いません。
(おやつ、ドリンク、etc...)

応募は、八重瀬町商工会
☎998-4334 FAX 998-6743



このマークの貼ってあるお店に
応募用紙があります。