

広報なかがわお知らせ版

平成30年6月22日号
発行 中川町役場 編集 総務課総務町政室

初夏の料理教室のご案内

【減塩調味料を使用した旬料理】

日に日に強さを増していく日差しが、初夏を感じさせてくれます。
今回は、手軽に美味しく減塩できる料理をテーマに、現在販売されている減塩調味料を使用した旬料理を作ります。

減塩習慣は、高血圧予防をはじめ、健康の維持・増進に欠かせません。料理初心者の方から料理好きな方まで、一緒に楽しんで料理をしましょう。

日時 7月11日(水)
10:00~13:00

場所 保健センター 調理実習室

対象者 町民

募集人数 10名(希望者が3名未満の場合は中止いたします。)

参加費 500円

持ち物 エプロン・筆記用具

内容 講話 「減塩食品とその効果について」

- 調理実習
- ◆彩り冷やしそうめん
 - ◆さば缶揚げ焼きコロッケ
 - ◆なすの蒸しポン酢
 - ◆キャベツと人参のフルーツサラダ

締めきり 7月6日(金)

申し込み 中川町役場住民課幸福推進室 栄養士まで

保育いたします。
お気軽に参加ください。

～おすすめポイント～
今回は、手軽に減塩ができる料理を作ります。
暑い夏に合う料理の他、お弁当のおかずになるコロッケなど、アレンジポイントもご紹介！
当日は簡単に作れるクリームチーズアイスの試食とレシピの配布も有ります。

問い合わせ先 住民課 幸福推進室 ☎7-2813

| 月 日 | 行 事 |
|--------------|---|
| 6月23日 (土) | |
| 24日 (日) | |
| 25日 (月) | |
| 26日 (火) | |
| 27日 (水) | |
| 28日 (木) | ■落語会【小】【中】 |
| 29日 (金) | |
| 30日 (土) | |
| 7月1日 (日) | |
| 2日 (月) | |
| 3日 (火) | ■宿泊研修(5年生)～4日【小】 ■一般健康相談【保セ】 13:00～16:00 |
| 4日 (水) | ■1歳6ヶ月・3歳児健診【保セ】 12:30～13:10 ■小児科専門外来【診】 13:30～16:00 |
| 5日 (木) | |
| 6日 (金) | ■全校参観日【小】 |
| 7日 (土) | |
| 8日 (日) | |
| 9日 (月) | ■陶芸教室(1・3年生)【中】 |
| 10日 (火) | ■一般健康相談【保セ】 13:00～16:00 ■ポンピラアクアリズイング健康相談 13:30～14:30 |
| 11日 (水) | ■眼科専門外来【診】 11:00～13:30 ■貯筋体操教室【5区】10:30～11:45 【1区】13:30～14:45 ■初夏の料理教室【保セ】10:00～13:00 |
| 12日 (木) | ■貯筋体操教室【保セ】 13:30～14:45 |
| 13日 (金) | |

| 月 日 | 行 事 |
|--------------|--|
| 14日 (土) | ■佐久神社祭宵宮 |
| 15日 (日) | ■佐久神社祭 |
| 16日 (月・祝) | |
| 17日 (火) | ■一般健康相談【保セ】 13:00～16:00 |
| 18日 (水) | |
| 19日 (木) | ■交通安全点検日【小】 ■少年の主張大会(上川支庁)【中】 |
| 20日 (金) | |
| 21日 (土) | ■天塩川 de 水切り大会親水フォーラム【学セ】 |
| 22日 (日) | ■第7回天塩川 de 水切り大会 |
| 23日 (月) | |
| 24日 (火) | ■特定健診・健診、胃・肺・大腸がん検診 エキノココス検査【保セ】6:00～10:30 |
| 25日 (水) | ■1学期終業式【小】 ■特定健診・健診、胃・肺・大腸がん検診 エキノココス検査【保セ】6:00～10:30 |
| 26日 (木) | ■特定健診・健診、胃・肺・大腸がん検診 エキノココス検査【保セ】6:00～10:30 |
| 27日 (金) | ■特定健診・健診、胃・肺・大腸がん検診 エキノココス検査【保セ】6:00～10:30 ■産科婦人科専門外来【診】 10:00～13:30(要予約) |

場所の表示は、下のように省略しています
【学セ】生涯学習センター 【保セ】保健センター
【佐公】佐久地区公民館 【1区】1区会館 【2区】2区会館
【寿】寿の家 【4区】4区会館 【5区】5区会館
【誉1】誉一会館 【誉2】誉二会館 【大富2】大富二会館
【伝承】佐久ふるさと伝承館 【幼セ】幼児センター
【小】中央小学校 【中】中川中学校 【交ブ】交流プラザ
【パ】パークゴルフ場 【ブ】町民プール 【球】町営球場
【ぬ】ぬくもり 【ス】町民スキー場 【歯】町立歯科診療所
【ナポ】ナポートパーク 【エコ】エコミュージアムセンター
【トレ】農業者トレーニングセンター 【診】町立診療所

| ごみの 収集日 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|------------|----|--------------|-----|------|------|-----|----|
| | 休み | 資源ごみ 紙おむつ | 生ごみ | 一般ごみ | 農村地区 | 生ごみ | 休み |