



令和2年8月1日発行*第5号*編集・発行：高麗川南公民館

高麗川南公民館だより

広げよう 学びあいの輪

〒350-1232 日高市大字中鹿山81番地1
TEL 042-989-1000 FAX 042-989-9768
e-mail minakou@city.hidaka.lg.jp
HP <http://www.city.hidaka.lg.jp/>

なかなか外出できない今、本を読もう！じっくり本を読む時間も贅沢…

●南公民書室 OPEN！●

高麗川南公民館2階の図書コーナーにある本の貸出しが始まります！
本は市立図書館が定期的に入れ替えを行います。



【利用方法】

- ①公民館で登録カードを作成します。本人確認のための運転免許証や健康保険証などをお持ちください。
- ②図書コーナーから借りたい本を持って、窓口で手続きをします。
〈冊数〉一人5冊まで 〈期間〉2週間まで
(読み切れなかった時は、一度返してから、再度借りてください。)
- ③返す時は、本を窓口を持ってきてください。

※詳しくは公民館へ



白銀（シルバー）学級生募集

ご参加をお待ちしています！



～健康で生きがいのある生活を送るために～

回	日時	学習内容	会場	定員
1	9月10日(木) 午後1時30分から	開講式 映画鑑賞会「父と暮らせば」	生涯学習センター 2階 視聴覚室	50人
2	10月15日(木) 午前9時から	グラウンドゴルフ大会	太平洋セメント グラウンド	調整中
3	11月12日(木) 午後1時30分から	交通安全教室または防犯教室 講師：危機管理課職員	生涯学習センター 2階 視聴覚室	50人
4	12月10日(木) 午後1時30分から	人権学習(話とギター弾語りによる講演) 講師：市川 進さん (元原市場小学校校長) 閉講式	生涯学習センター 2階 視聴覚室	50人

※都合により、日程・内容等を変更・中止する場合があります。

※新型コロナウイルス感染症の拡大防止として、3密を避けるため、各回、全体の定員を50名とさせていただきます。

対象：60歳以上

申込み：老人クラブ会員の方は、所属するクラブ長へお申込みください。

一般参加の方は、8月27日(木)までに電話または直接、高麗川南公民館または高麗川公民館へ。

なお、第2回「グラウンドゴルフ大会」については、後日改めて募集いたします。

定例健康ウォーキング

初秋を感じるメッツァに行こう

日時: 9月11日(金) 午前9時~正午頃

集合・解散: 高麗川南公民館

持ち物: 飲み物、タオル、帽子、

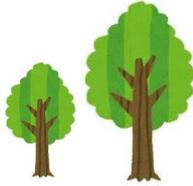
生き活き手帳(お持ちの方)

講師: 運動普及推進員の方

申込み: 8月11日(火)から9月10日(木)まで

※事前受付制のため、当日参加はできませんのでご承知ください。

高麗川南公民館(☎989-1000)



夏休み自主学习室の開放について

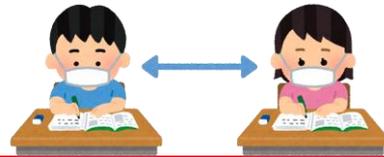
夏休み期間中に公民館の空き部屋を
自主学习室として開放します

利用期間: 8月1日(土)~18日(火)

利用時間: 午前9時~午後5時

【利用にあたっての注意事項】

- 部屋の空き状況・利用方法については、公民館にお問い合わせください。
- 室内では、他の利用者の迷惑にならないようにお勉強してください。
- 利用の際は、マスク着用・ソーシャルディスタンスを守ってください。



除草作業のお知らせ

8月18日(火) **追加日**

9月9日(水)

午前9時~9時30分ごろ

皆様のご協力をお願いします。

持ち物: 軍手・タオル・草刈り鎌(お持ちの方)等

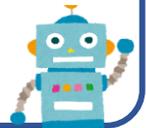


おもちゃ病院について

新型コロナウイルス感染症の拡大予防のため、

9月12日(土)は中止となります。

今回は3月を予定しています。



おうちdeクッキング

過去に高麗川南公民館の講座で作った料理レシピをご紹介します！
暑い毎日ですが、スタミナをつけて元気を出そう！

揚げない酢鶏 (4人分)

※令和元年度 家庭教育事業「ファミリークッキング」より

【材料】

- | | | | |
|----------------|----------------|------------|-----------|
| ・鶏もも肉 280g | ・片栗粉 大さじ1 | ・玉ねぎ 50g | ・にんじん 40g |
| ・ピーマン 60g | ・しいたけ 30g | ・サラダ油 大さじ2 | |
| ・(A) …・水 100ml | ・トマトケチャップ 大さじ2 | ・しょうゆ 大さじ1 | |
| ・酢 大さじ1 | ・こしょう 少々 | ・片栗粉 大さじ1 | |

- ① 鶏もも肉は一口サイズに切り、片栗粉をまぶす。玉ねぎは一口サイズに切る。
- ② にんじんは皮をむいて一口サイズに乱切りにし、下茹でする。ピーマンはヘタを落として種を取り、一口サイズに切る。しいたけはジクを切り落とし、一口サイズに切る。
- ③ フライパンにサラダ油を中火で熱し、鶏もも肉をこんがり焼き、一旦取り出しておく。
- ④ 玉ねぎを透き通るまで炒めたら、にんじん、ピーマン、しいたけを加えてさっと炒める。
- ⑤ (A) を混ぜておく。
- ⑥ 鶏もも肉をフライパンに戻し、(A) を入れ、ひと煮立ちさせる。 (完成！)

