

このコーナーでは、各施設のイベント情報等を紹介しています。詳細は、各施設にお問い合わせください。

## このすシネマ映画情報

(☎544-9200)

### 公開中

- 映画ドラえもん のび太と空の理想郷
- エブリシング・エブリウェア  
・オール・アット・ワンス
- ブラックライト
- 映画きかんしゃトーマス  
めざせ! 夢のチャンピオンカップ

### ▼公開予定

- 3月17日(金) ○シャザム～神々の怒り～  
○わたしの幸せな結婚
- 18日(土) ○シン・仮面ライダー
- 31日(金) ○映画ネメシス 黄金螺旋の謎
- 4月7日(金) ○仕掛人・藤枝梅安㊦  
○オオカミ狩り【R15+】
- 14日(金) ○名探偵コナン 黒鉄の魚影

### 午前十時の映画祭12

- 3月10日(金)～16日(木) (阪東妻三郎版) 無法松の一生
- 3月17日(金)～30日(木) (三船敏郎版) 無法松の一生

### 「午前十時の映画祭13」開催決定

期間 4月7日(金)～令和6年3月28日(木)

※公開日は変更になる場合があります

## 花と音楽の館かわさと「花久の里」

(☎569-3811)

### ■寄せ植え教室

- 時 4月9日(日) 10時～12時
- 定 12人(先着順)
- 費 3,500円(材料費・当日集金)

### ■手打ちうどん体験教室

- 時 4月10日(月) 10時～12時
- 定 10人(先着順)
- 費 1,000円(材料費・当日集金)



### ■草餅作り体験教室

- 時 4月17日(月) 10時～12時
- 定 10人(先着順)
- 費 700円(材料費・当日集金)



### 【共通事項】

申 3月20日(月) 9時以降に電話又は窓口

### 春の庭園まつり

～芽吹きを春を迎えた庭園散策とコンサート～

- 時 4月16日(日) 10時～16時
- 川里中学校吹奏楽部の演奏会や野菜の販売、フォー  
クコンサート、手作りマーケット等もあります

## 作って食べて健康に! しょくかい 食改さんがおすすめする絶品レシピ

### 和風ミートローフ

監修：鴻巣市食生活改善推進員協議会

問い合わせ/健康づくり課健康増進担当(内線2661)



- 【作り方】
- ① 合いびき肉と味噌をよく練り混ぜる
  - ② Aを7mm位の粗みじん切りにする
  - ③ ①に②とBを加えてよく練り混ぜる
  - ④ ③を幅7cm長さ15cm位の棒状に丸める  
(パウンド型に入れてもよい)
  - ⑤ 天板にオーブンシートを敷き④のをのせ、  
210℃に予熱したオーブンで30分焼く。竹  
串を刺して透明な汁が出れば完成

ひき肉に、豆腐や数種類の野菜を入れることでヘルシーに仕上がります。さらに、発酵調味料の味噌を使うことで、ソース等をかけなくても風味よく食べられるため減塩にもつながります。

### 【1人分】

- ◎エネルギー214kcal
- ◎たんぱく質14.6g
- ◎食塩相当量1.0g

### 材料 (4人分)

合いびき肉	200g	
味噌	小さじ4 (24g)	
A	にんじん	25g
	いんげん	2本
	しめじ	1/3パック
	長ねぎ	1/3本
B	豆腐	70g
	卵	1個
パン粉	2/3カップ (30g)	