



鴻巣にはたのしい催しが盛りだくさん!

インフォメーション

このコーナーでは、各施設のイベント情報等やこのすシネマ映画情報を紹介しています。詳細は、各施設にお問い合わせください。

花と音楽の館かわさと「花久の里」 (☎569-3811)

手打ちうどん体験教室

時 4月8日(月) 10時～12時
定 12人
費 1,000円(当日集金)
申 3月22日(金) 9時以降に電話又は窓口

草餅作り体験教室

時 4月15日(月) 10時～12時
定 12人
費 700円(当日集金)
申 3月22日(金) 9時以降に電話又は窓口

春の庭園まつり

井吹きの春を迎えた庭園と演奏会を楽しめます。

時 4月14日(日) 10時～16時
内 このす手づくりマーケット、野菜等の販売、川里中学校吹奏楽部演奏会(11時～)、簡単な野菜作り講座(13時～)
申 不要



にぎわい交流館「にこのす」 (☎541-2901)

にこのす料理教室

時 ①4月10日(水) ②4月24日(水)
9時～11時
定 各日3人(先着順)
内 ①海外の料理に挑戦
～メキシコ編～
②忙しい方必見!
時短飯を覚えよう!
費 1,000円
申 3月22日(金) 12時以降に電話

認知症予防体操

時 4月17日(水) 9時～10時
定 16人(先着順)
内 認知症サポーターが教えます
費 無料
申 3月22日(金) 10時以降に電話



このすシネマ映画情報 (☎544-9200)

▼公開中

○映画ドラえもん
のび太の地球交響楽
○映画マイホームヒーロー【PG-12】
○変な家
○デューン 砂の惑星PART 2

▼公開予定

3月20日(祝・水)
○映画おしりたんてい
さらば愛しき相棒よ
3月29日(金)
○ゴーストバスターズ
／フローズン・サマー
○オッペンハイマー【R15+】
4月5日(金)
○ゲキ×シネ『天號星』
4月12日(金)
○劇場版『名探偵コナン
100万ドルの五稜星』

午前十時の映画祭13

3月15日(金)～28日(木)
○愛と哀しみのボレロ

午前十時の映画祭14開催決定!

4月5日(金)～令和7年3月27日(木)
詳細はシネマHPをご覧ください

※公開日は変更する場合があります

作って食べて健康に! 食改さん^{しょくかい}がおすすめする絶品レシピ

監修: 鴻巣市食生活改善推進員協議会



ぶりの照り焼き丼

ぶりは、骨を強くするビタミンD、貧血予防の鉄分、記憶能力の向上に役立つDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)が多く含まれています。

野菜、きのこがたっぷり食物繊維も多く、整腸作用も期待できます。彩りよく、手軽にできる丼ものなので、一皿で栄養バランスがとりやすいおすすめレシピです♪

【作り方】 ①ぶりに小麦粉をまぶす。ゆで卵は、白身と黄身に分け別々に細かくする ②フライパンにサラダ油を入れ、ぶり、しいたけ、なす、ねぎ、パプリカ、ピーマンを焼く ③酒、みりん、しょうゆで味付けする ④ご飯の上にぶり、しいたけ、なす、ねぎ、パプリカ、ピーマン、大葉を盛り付けて、最後に白身と黄身をのせる

材料(4人分)

ごはん	600g
ぶり	4切れ
しいたけ(切れ目入れる)	4枚
なす(乱切り)	2個
ねぎ(3cmに切る)	1本
パプリカ(細切り)	1個
ピーマン(細切り)	1個
大葉(千切り)	4枚
ゆで卵	2個
サラダ油	大さじ1と1/2
酒・みりん	各大さじ5
しょうゆ	大さじ2
小麦粉	適量

【栄養価】(1人分)

○エネルギー 632kcal
○たんぱく質 27.4g
○食塩相当量 1.7g

