



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。

にぎわい交流館「にこのす」 (☎541-2901)

■美根ゆり香弾き語りLIVE in にこのすカフェ vol. 3

時 7月7日(日)①11時～ ②14時～
費 無料 申 不要

■にこのす料理教室

忙しい方必見! 時短飯を覚えよう!

時 7月10日(水)9時～11時
定 3人(先着順) 費 1,000円
申 6月22日(出)12時以降に電話

■認知症予防体操

時 7月17日(水)9時～10時
定 16人(先着順) 費 無料
申 6月22日(出)10時以降に電話

■小学生料理教室

～はじめてのおやつづくり～

時 7月24日(水)9時～11時
対 小学1～3年生
定 6人(先着順) 費 1,000円
申 6月22日(出)10時以降に電話

■KONOSTagram観光大使が教える 初心者カメラ教室～第6回～

時 7月28日(日)13時～16時
定 15人(先着順) 費 2,000円
持 カメラ
申 6月22日(出)12時以降に電話

花と音楽の館かわさと「花久の里」 (☎569-3811)

■ハンギングバスケット教室

時 7月7日(日)10時～12時
定 12人(先着順)
費 3,500円(材料費・当日集金)
申 6月22日(出)9時以降に電話又は
窓口

■いがまんじゅう作り体験教室

時 7月8日(月)10時～12時
定 12人(先着順)
費 800円(材料費・当日集金)
申 6月22日(出)9時以降に電話又は
窓口

産業観光館「ひなの里」 (☎540-3333)

■夏休み木工教室

「木工くじらペン立て」づくり

時 7月27日(出)10時～12時
対 小学1年生以上
(小学4年生以下は保護者同伴)
定 15人(先着順)
講 鈴木龍泉さん(造形作家)
費 500円(材料費・当日集金)
申 7月1日(月)10時～8日(月)までに
電話

こうのすシネマ映画情報 (☎544-9200)

▼公開中

○劇場版『ウマ娘 プリティーダービー 新時代の扉』
○マッドマックス：フュリオサ
【PG-12】
○ディア・ファミリー

▼公開予定

6月21日(金)
○九十歳。何がめでたい
○バッドボーイズ RIDE OR DIE
6月28日(金)
○それいけ! アンパンマン
ばいきんまんとえほんのルルン
7月5日(金)
○THE MOON
7月12日(金)
○キングダム 大將軍の帰還

■午前十時の映画祭14

6月7日(金)～20日(木)
○小早川家の秋
6月21日(金)～7月4日(木)
○宗方姉妹
7月5日(金)～18日(木)
○フェーム【PG-12】

※公開日は変更になる場合があります。
予めご了承ください

作って食べて健康に! 食改さん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

しらすとアボカドのおしゃれ丼



いわしの稚魚であるしらす干しは骨を丈夫にするカルシウムが豊富に含まれています。体に必要な多くの栄養素を含む卵と脂肪分の多いアボカドをあわせてクリーミーな味わいになります。

材料(4人分)

ごはん	600g
もみのり	2枚分
しらす干し	80g
アボカド	2個(薄切り)
温泉卵	4個
しょうゆ	小さじ4
小ねぎ	適量

1人分 ◎エネルギー476kcal ◎食塩相当量1.9g ◎カルシウム100mg

【作り方】①ごはんを器に盛ってのりをちらす ②しらす干しとアボカドの薄切りをのせて、温泉卵を割り落とす
③しょうゆをかけて小ねぎをふる ④よく混ぜて食べる

