

「にこのす」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。

にぎわい交流館「にこのす」 (☎541-2901)

■親子稲刈り体験

- 時 9月28日(土) 10時～12時
定 20組
費 1,500円(小学生未満は500円)
申 9月22日(祝・日) 12時以降に電話

■にこのす料理教室

- 定 各3人(抽選) 費 各1,000円
申 9月20日(金)～29日(日)に電話
①忙しい方必見! 時短飯を覚えよう
時 10月9日(水) 9時～11時
②海外の料理に挑戦～イタリア編～
時 10月23日(水) 9時～11時

■にこのすマルシェ

- 時 10月12日(土) 10時～15時
内 花き・特産品・野菜等の販売やワークショップ、特別イベントを開催
費 無料 申 不要

■認知症予防体操

- 時 10月16日(水) 9時～10時
定 16人(先着順) 費 無料
申 9月23日(振・月) 10時以降に電話

■KONstagram観光大使が教える 初心者カメラ撮影会

- 時 10月19日(土) 13時～16時
定 16人(先着順) 費 2,000円
持 カメラ
申 9月23日(振・月) 12時以降に電話

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 10月7日(月) 10時～12時
定 12人 費 1,000円(当日集金)
申 9月22日(祝・日) 9時以降に電話又は窓口



■田舎まんじゅう作り体験教室

- 時 10月14日(祝・月) 10時～12時
定 12人 費 700円(当日集金)
申 9月22日(祝・日) 9時以降に電話又は窓口

産業観光館「ひなの里」 (☎540-3333)

■このす観光大使 川田妙子さん ひなの里絵本読み聞かせ会

- 時 10月20日(日)
①14時30分～ ②15時30分～
各回30分
費 無料 申 不要

■季節の和菓子 練り切り教室

- 時 10月14日(祝・月) 10時～12時
定 15人 費 1,000円(当日集金)
申 9月24日(火) 10時以降に電話

このすシネマ映画情報 (☎544-9200)

▼公開中

- ・夏目アラタの結婚
- ・エイリアン：ロムルス
- ・わんだふるぷりきゅあ!
ざ・むーびー!ドキドキ・ゲームの世界で大冒険!

▼公開予定

- 9月20日(金)
・トランスフォーマー ONE
9月27日(金)
・ピートルジュース ピートルジュース
10月4日(金)
・ふれる。
10月11日(金)
・ジョーカー：フォリ・ア・ドゥ
・室井慎次 敗れざる者
・若き見知らぬ者たち【PG-12】

■午前十時の映画祭14

- 9月27日(金)～10月10日(木)
・スターリングラード
10月11日(金)～10月24日(木)
・プライベート・ライアン

※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

シニア料金割引の対象年齢変更

10月1日(火)から対象年齢が、
60歳以上→65歳以上
に変更になります。

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



なすの肉みそがけ丼

水分たっぷりのなすには体温を下げる効果があり、細胞の酸化を防ぐポリフェノールを多く含みます。ビタミンB1が豊富な豚肉との組み合わせは、疲労回復におすすめです。

- 【作り方】
①なすは1.5cmの斜め切りにし、ごま油で揚げ焼きにする。ミニトマトはオリーブ油、塩、こしょうで軽く焼く。たまごは薄焼きにして、千切りにする。
②耐熱ボウルにひき肉、A、みじん切りにした長ねぎを混ぜ合わせ、軽くラップをしてレンジで4分加熱する。一度肉をほくして片栗粉をふり混ぜ、さらに1分加熱する。
③ごはんの上になす、②のをせ、ミニトマト、たまご、紅しょうがをトッピングする。

1人分◎エネルギー634kcal ◎たんぱく質23.0g ◎食塩相当量2.1g

材料(4人分)

ごはん	600g
なす	4本
ごま油	大さじ4
ミニトマト	20個
オリーブ油	大さじ2/3
塩、こしょう	少々
たまご	1.5個
豚ひき肉	300g
A:みそ、砂糖、しょうが、オイスターソース	各大さじ1.5
長ねぎ	1本
片栗粉	大さじ1.5
紅しょうが	適量

