



# インフォメーション

市民の日記念事業は、9月市議会で審議予定であり、変更となる場合があります。

## 文化センター「クレアこうのす」(クレアこうのす ☎540-0540)

### 《市民の日記念》クレアこうのす大ホールで演奏してみよう!

クレアこうのすの大ホールを貸し切りにして、ピアノ(スタインウェイD-274/ヤマハ)を弾くことができます♪この機会に、大きな舞台でおもいきり演奏してみませんか♪

- 時** 10月11・17・18日、11月7・8日(土・日)  
 ①10時～ ②11時～ ③12時～ ④13時～ ⑤14時～  
 ⑥15時～ ⑦16時～ ⑧17時～ ⑨18時～ ⑩19時～  
 ※各回50分(準備・片付け含む)、1グループ1日1回限り2枠(1時間50分)まで利用可
- 費** 1グループ(5人まで)1枠1,000円 ※同伴者は5人まで
- 【市民の日記念及び特別企画共通事項】**  
**対** 市内在住・在勤・在学の方 ※営利目的の利用はできません  
**申** 9月21日(祝・月)の9時以降にクレアこうのす2階事務室へ(先着順)  
**他** 利用にあたって注意事項がありますので、詳細はお問い合わせください

### 【特別企画】チェンバロワークショップ

- 時** 11月14日(土) ①10時30分～  
 ②13時30分～ ※各回60分
- 内** 上尾直毅氏(チェンバロ奏者)による楽器の解説・デモ演奏、体験演奏など
- 定** 各回10人  
**費** 500円



## 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12日(月) 10時～12時  
**定** 10人 **費** 1,000円(材料費・当日集金)
- ハンギングバスケット教室**  
**時** 10月18日(日) 10時～12時  
**定** 20人 **費** 3,500円(材料費・当日集金)
- 田舎まんじゅう作り体験教室**  
**時** 10月19日(月) 10時～12時  
**定** 10人 **費** 700円(材料費・当日集金)
- 【共通事項】**  
**申** 9月22日(祝・火)の9時以降に電話又は窓口(先着順)  
 ※感染症対策のため、調理した食品は喫食せず持ち帰り  
 10月中旬から秋バラが見頃を迎えます

## こうのすシネマ

(☎544-9200)

- 《市民の日記念》特別企画**  
**期間** 10月1日(木)～令和3年3月31日(水)  
**内容** 500円で映画鑑賞ができます(差額は市が負担)  
 ※3D作品はプラス400円、特別興行等対象外の作品があります。窓口販売のみ、のすっこ応援商品券、祝敬老 寿商品券、プレミアム付商品券も利用できます
- 条件** 市民カード等を提示(期間中は何度でも利用可能)



市民カードは、市内在住・在勤・在学の方を対象に発行しています。発行方法等の詳細は劇場ホームページをご覧ください。

こうのすシネマ 🔍 検索

## 作って食べて健康に! <sup>しょくかい</sup>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

夏の疲れを吹き飛ばそう!

### 鮭チーズごはん



鮭に含まれるアスタキサンチンには、目・筋肉の疲労回復効果があります。また、動脈硬化やメタボ予防にも働きます。ビタミンCを多く含むレモンなどと一緒に食べると、効果が持続します!

材料(4人分)	
ごはん	600g(約2合分)
プロセスチーズ(6Pチーズ)	4個
生鮭	2切れ
塩	ひとつまみ
酒	小さじ2
青じそ	4枚

1人分 ◎エネルギー389kcal ◎食塩相当量0.9g  
◎カルシウム139mg

### 【作り方】

- ① 生鮭に塩と酒をまぶし10分おく
- ② チーズは小さく角切りにし、青じそはせん切りにする
- ③ ①を魚焼きグリルまたはフライパンで焼く  
焼きあがったら、骨と皮を取り除き、粗くほぐす
- ④ ご飯に③とチーズを加えて軽く混ぜ、器に盛り付け、青じそをのせる

