



市民伝言板

8月号の締め切りは、6月9日(金)です。

※締め切りを過ぎた場合は翌月号の掲載となります。

開催します

■箏・三絃・尺八によるワンコインコンサート「楽楽」

7月13日(木)13時30分開場14時開演
市民ホールプチホール／70人／入場料500円／一般／住谷☎090-7707-6722

■無料相談会「ベニバナ相談会(行政書士)」

6月18日(日)13時30分～16時30分／市民活動サポートセンター(ベニバナウオーク1階)／相続遺言と困り事相談／會田☎786-1412

■初心者弓道教室「桶川市弓道連盟」

7月8日(土)30日(日)毎週土・日曜日9時30分～11時30分(全8回)／サン・アリーナ弓道場／10人／参加費1,500円(保険代込)／高校生以上／内田☎786-3992

■中山道桶川宿Bコース案内「桶川市ガイドボランティアの会」

6月22日(木)9時～11時30分。ことぶき広場8時45分集合(申込6月15日(木)まで)／中山道桶川宿、史跡、神社仏閣／15人／桶川宿の歴史を学ぶ。江戸参勤交代により街道、宿、発展を学びましょう／桶川市観光協会☎786-5990

■ファミリーバドミントン初心者教室「ファミバ・ネット」

6月18日(日)9時30分～12時(9時10分受付)／サン・アリーナメインアリーナ／20人／参加費一人500円

募集します

■メンバー募集「榮町子ども囃子連」

(ラケット、シャトル貸出)／小学生高学年以上で健康であればなたでも参加可／短いラケットとスポンジがついたシャトルを使って3人対3人で試合をする誰でもできるバドミントン競技を体験してみませんか／畠中☎080-2019-0030

■埼玉土建第46回ふれあい住宅デー「埼玉土建一般労働組合中部支部」

6月11日(日)／総合福祉センター駐車場、城山公園(予定)／無料住宅相談、包丁研ぎ・まな板削り(実費相当地)など／埼玉土建一般労働組合中部支部☎048-593-3381

■3B体操無料体験会「水仙」

6月8日(木)・22日(木)、7月13日(木)・27日(木)10時～11時30分／東公民館／10人／月額1,400円／女性／会員登録中。毎月第2・4木曜日活動／杉浦☎080-9361-7764

■ふれあい・いきいきファームで旬(初夏)の野菜を収穫しよう「NPO法人桶川ふれあい・いきいきネット」

6月中旬～7月中旬／川田谷地区／70人／参加費500円／個人、家族、団体、サークルなどから広く収穫体験者を募集／収穫野菜は新じゃが芋をメインに春大根・丸かぶ・小松菜などの収穫も楽しめます／北村☎090-4094-4513

練習日6月13日～7月11日(火・木)計9回19時～20時／稻荷神社社務所／小学生(年齢相談可)7月15日(土)の祇園祭で一緒に叩き踊りましょう！／宮原☎080-3092-7639

■図書費10,000円を支援します「ふれあい育成救済基金(愛のキヤッチボール基金)」

令和5年4月1日(16歳)高校1年生／令和6年3月末日(22歳)になった最初の3月末日まで)大学生(専門学生含む)であり、父、母又は両親が死亡している遺児の皆さんを扶養している保護者が対象です。※公務員の職であるものが扶養している遺児は除く／ふれあい育成救済基金(わたなべ)☎786-0696、090-3002-9522

■外国人の方、楽しく日本語を学びましょう！「にほん語学び舎」

毎週日曜日10時～12時(8月休み)／市民活動サポートセンター、市民ホール／2～3人／無料／外国人で日本語を学びたい人／日本語学習の他にも外国人の様々な生活支援をボランティアで行っています。料理教室や懇親会など各種行事を適宜開催し、相互の親睦と緊密な国際交流を図っています／岩田☎090-6010-4152

■フラダンス「ティアレ」

毎月第2・4木曜日14時20分～15時30分、第1・3土曜日10時30分～11時40分／坂田コミュニティセンター

(フレスポ桶川内)／入会金千円、月額3,500円／初心者歓迎／竹田☎090-2171-0351

■一緒に太鼓を叩こう！「桶川市本街子ども囃子保存会」

6月2日～7月14日までの金・土曜日19時～20時15分／稻荷神社社務所／30人／無料／小学1～6年生／山車の上から眺める祇園祭と一緒に楽しませんか？／勝木☎090-8301-3396

■公開レッスン＆新規団員募集「女声合唱アマビレ」

6月28日(木)10時～12時／市民ホールプチホール／レッスン体験10人／体験無料、年会費等別途有／女性／無料体験、初心者歓迎。レッスン希望者は事前電話予約(6月27日(火)締切)。楽譜貸出。飲料持参／黒尾☎090-6484-5249

■ヨガレッスン「ヨガサークル麗和」

6月21日(木)15時～16時30分／桶川公民館大集会室／20人／会費1,500円、サークル参加初めての人は千円／「全身をほぐすヨガ」をテーマに、血流を良くし、体調を整えるヨガです／須田☎74-7035

■ヨガ教室「ひまわりレディースヨガ」

毎月第1・3木曜日10時～12時／勤労福祉会館／月額1,500円／60～70代中心に楽しく活動しています。初心者大歓迎。見学自由／皆川☎75544

6月は「食育月間」

「オケちゃん健康レシピ」

調理時間
15分詳しくは☎健康増進課
☎786-1855

「食育月間」に日頃の食生活を振り返ってみませんか。桶川市では、野菜1皿70g以上のオケちゃん健康レシピを作成しています。健康レシピは市ホームページへの掲載や市保健センターで配布しています。ぜひ、皆さんの健康づくりにお役立てください。

ご飯でもっちりチヂミ

野菜量(1人分): 70g

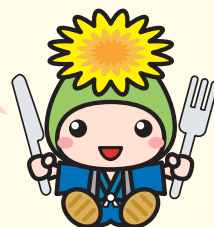


●材料(2人分)

もやし……………60g	ご飯……………100g
ニラ……………50g	小麦粉…大さじ5
人参……………30g	片栗粉…大さじ3
桜えび……………4g	ごま油…小さじ2
卵……………1個	ポン酢……………適量

栄養価(1人分) エネルギー 334kcal
たんぱく質: 21.4g 脂質: 7.9g
カルシウム: 85mg 鉄: 1.2mg 食塩: 0.8g

ポン酢にお好みでネギ
やラー油を加えても
美味しいべに♪



全32種類!

「オケちゃん健康
レシピ」はこちら

作り方

- ① ニラは3~4cm、人参は細切りにする。
- ② ボウルにご飯を入れ、木べらで軽くつぶした後、卵、小麦粉、片栗粉、水(30~50ml)を入れよく混ぜる。
- ③ ②にニラ、もやし、人参、桜えびを入れ、さっくりと混ぜる。
- ④ フライパンにごま油を敷き、③を広げる。
- ⑤ 両面をこんがりと焼いたら、一口大にし、皿に盛りつける。
- ⑥ 小皿にポン酢を添え、つけながらいただく。

~パパ友のWAを広げよう~

「育MENクラス」のお知らせ

対 象▶市内在住の育児休暇取得を予定または取得中のパパ、教室の内容に興味があるパパ、これからパパになる予定の人
ところ▶保健センター

赤ちゃんのお世話や簡単レンチン料理と一緒に学んでみませんか。
2日間コースの教室です。



詳しくは☎健康増進課
☎786-1855

定 員▶12人【先着順】

費 用▶500円(食材料費、保険代)

申込み▶6月7日(水)9時から、電話または直接、健康増進課へ。

	と き	内 容	講 師	持ち物
1日目	8月14日(月) 午前10時~ 正午	赤ちゃんのお世話 ・ミルクの作り方・おむつ交換・沐浴実習 ・妊婦ジャケット体験 ・育児休暇取得に関するお話など	保健師、助産師、育児休業取得の先輩パパ	筆記用具、手拭きタオル
2日目	8月15日(火) 午前10時~ 午後1時	簡単レンチン料理教室 献立: あさりの炊き込みごはん、ミートローフ、野菜ときのこのサラダ、クリームコーンスープ、豆乳ぱりん	管理栄養士、食生活改善推進員協議会	筆記用具、エプロン、三角巾、マスク、ふきん、手拭きタオル

はっぴい ばーすでい

6月生まれ
だよ！

8月生まれの子どもの写真（3歳まで）を募集します。応募は写真（顔全体がはっきりと写っているもの、裏面にお子さんの名前）と、別紙に①お子さんの名前（ふりがな）②生年月日③保護者名④住所⑤電話番号⑥簡単なメッセージ（50字程度）を明記し、【郵送】【直接】または【Eメール】でお送りください。（6月15日（木）消印有効）※応募者多数の場合は抽選となります。※過去に掲載されたお子さんのご応募は、ご遠慮ください。



な お み
町野 直美ちゃん
〈鴨川〉

なおちゃん、2歳の誕生日おめでとう！おしゃべりやかけっこが上手になったね。元気いっぱい大きくなあれ。



は や と
梅田 颯斗ちゃん
〈坂田西〉

3歳のお誕生日おめでとう☆颯斗が生まれてから家の中が毎日笑顔でいっぱい♪生まれてきてくれてありがとう♡



り お
大熊 理緒ちゃん
〈東〉

2歳のお誕生日おめでとう！いつもニコニコ笑顔のかわいいりおちゃんはママとパパの宝物♡これからの成長を楽しみにしているね♪



ひ な た
羽生 暖汰ちゃん
〈上日出谷南〉

ひなた3歳のお誕生日おめでとう！カタコトでもお話する姿がとっても可愛いよ！これからも元気に成長してね！



ひ よ り
金子 陽葉ちゃん
〈上日出谷南〉

おてんばで元気なひよちゃん♪2歳のお誕生日おめでとう！家族みんな、ひよちゃんの笑顔が大好きです♡



は る
丸山 陽葵ちゃん
〈坂田〉

可愛いはるちゃんが大好きだよ♡これからもたくさん一緒に笑おうね♡

「はっぴいばーすでい」
のあて先

〒363-8501 桶川市役所秘書広報課
「はっぴいばーすでい」
Eメール hisho@city.okegawa.lg.jp



「はっぴいばーすでい」
は、こちらからも
投稿できます▶



初夏の集い

べに花ふるさと館で大型連休恒例のイベントが開催されました。

会場では、桶川青年会議所による流しそうめんの開催のほか、おけがわ手作りマーケットの出店、誰もが楽しめるスポーツとして注目を集めている「ボッチャ」「モルック」体験、BMXの演技披露などが催されました。

（5月4・5日

べに花ふるさと館）



＜広告＞



お見積り・お問い合わせはお電話もしくは2次元コードから

庭木1本から承ります！

広報おけがわをご覧の方へ

生垣剪定 長さ1m 高さ2m

通常2,200円を

先着10名様 **1,100円** (税込)

ガーデンエクスプレス

さいたま支店 さいたま市北区本郷町1576

お客様へのお約束

庭木1本より明瞭料金

トイレはお借りしません

お茶はご遠慮します

土日でもOKです

営業時間 9:00~17:00

048-658-9328

「中小企業からニッポンを元気にプロジェクト」公式アンバサダー 郷ひろみ



東公民館サークル発表会

このイベントは、東公民館を活動拠点にしているサークル団体の成果発表の場として開催されているものです。

今回は、展示12団体、実演・発表10団体、体験2団体の計24団体が参加しました。

会場では、文化サークルの力作の展示のほか音楽サークルによる熱のこもった演奏が行われ、盛り上がりを見せました。

(4月15・16日 東公民館)



野菜の消費拡大を図る

「男気トマト」の生産者、手島孝明さんと株式会社明治が市長を表敬訪問しました。

元明治の社員だったという手島さん。今回は、明治が販売を始めた野菜の栄養の吸収をサポートする乳酸菌が入ったのむヨーグルトとコラボすることです。

手島さんは、「今回の取り組みで多くの人に野菜を食べてもらい、市内の農産業を盛り上げていければ」と話しています。(4月26日)



〈広告〉



雨漏り補修や屋根葺き替え・外壁塗装 水まわりリフォーム
太陽光発電・蓄電池システム・エコキュート工事もおまかせ下さい！

埼玉県知事許可(般-3)第70296号

見積無料

リフォームローン完備

株式会社 ユニティー

一般財団法人住宅リフォーム推進サポート協議会会員

営業所：〒363-0009 桶川市坂田東1丁目28-4 工事部：〒363-0008 桶川市坂田548-3

TEL: 048-871-9757 <http://www.unityco.info>

桶川市 ユニティー : 検索

