

男性のための料理教室

「料理は奥さんにおまかせ」「自分で作るの面倒」「今年こそ、自分で料理をしたい」そんな男性の皆さまへ、「簡単においしい料理をつくる」ための第1歩を踏み出してみませんか。

「包丁を持ったことがない」という人も大丈夫です。氷川町食生活改善推進員や管理栄養士が丁寧にサポートします。

町内にお住まいの男性ならどなたでも、お気軽にご参加ください。

◆日時 11月11日(水) 9時30分～13時

◆場所 氷川町公民館 和室・調理室

◆内容・メニュー

・料理の基礎の学習会、調理実習
および試食
・ネバネバどんぶり、みそ汁、タラとキノコのチーズオイル焼き、黒蜜寒天

◆持参品

参加費300円、エプロン、三角巾、ハンカチ、筆記用具、必要な人は眼鏡

◆申込方法

11月4日(水)まで電話により、お申込みください。

◆定員 15人(先着順)

◆お申し込み・お問い合わせ先 健康福祉課 保健師・管理栄養士

☎52・5852(直通)

生活習慣病予防教室

「私の料理の味って、濃いのかな」「最近、ちよつと血圧が上がってきた」「いつまでも、元気で過ごしたい」「こんな思いをお持ちの人はいらっしませんか。」

氷川町食生活改善推進員協議会では、「減塩でおいしく食べる」をテーマに学習会と調理実習を実施します。減塩でもおいしい食事を作る「コツ」を、食生活改善推進員と管理栄養士が皆さまへ伝授します。

◆日時 11月19日(木) 9時30分～13時

◆場所 氷川町公民館 和室・調理室

◆内容・メニュー

・高血圧予防の学習会、調理実習
および試食
・きのこ豚丼、野菜スープ、青菜のじゃこ和え、黒ゴマ豆乳プリン

◆持参品

参加費300円、エプロン、三角巾、筆記用具、必要な人は眼鏡

◆申込方法

11月12日(水)まで電話により、お申込みください。

◆定員 10人(先着順)

◆お申し込み・お問い合わせ先 健康福祉課 保健師・管理栄養士

☎52・5852(直通)

氷川愛ラン会 花の展示会

氷川愛ラン会花の展示会を開催します。ラン・寒ラン約80作品を展示いたしますので、ご近所お誘い合わせの上、ご来館ください。

▶日時 11月13日(金) 9時～17時
11月14日(土) 9時～16時

▶場所 宮原福祉センター 研修室

問 氷川愛ラン会事務局 勝枝 ☎62・3408



空手道場生募集

新国際空手道連盟 芦原会館 氷川支部では、空手道場生を募集します。親子会員8組や女性会員も明るく、楽しく活動されています。週1回の稽古や見学もできますのでお気軽にお越しください。

▶対象者：原則6歳以上(男女は問いません)

▶場所 宮原体育館

▶会費：2,000円/月(初回のみ入会金2,000円)

▶活動日時：

- ・毎週月曜 19時30分～20時30分
(21時30分まで自主練可)
- ・毎週水曜 19時～20時30分
(21時まで自主練可)
- ・毎週土曜 8時30分～10時
(10時30分まで自主練可)

※詳細はブログ・フェイスブックをご覧ください。
ブログ・フェイスブックからも問い合わせできます。
<http://blogs.yahoo.co.jp/kumamotohikawa>
www.facebook.com/ashiharakaikan.hikawa

問 本村 ☎050・5875・8366

ひとのうごき

■すこやかに

- 9/ 3 園田真菜花《雅 輝・千恵美(中大野)》
9/ 9 古里航之助《英 二・誉 子(新村北)》
9/15 永田 鈴花《雄 大・優 樹(下鹿島)》
9/20 高本 空都《文 彰・麻 美(本山)》
9/23 益田凜太郎《健 志・智 子(有佐)》

■おしあわせに

- 9/ 6 三枝 知史(上鹿島)・富岡 友喜(北鹿野)
9/16 伊藤 慶輔(南鹿野)・澤田 明希(八代市)

※「ひとのうごき」への掲載を希望される人は、町民環境課または、宮原振興局総務振興課へ「掲載依頼書」を提出してください。問 町民環境課 戸籍住民係 ☎52-5851(直通)

《平成27年10月1日現在》

(前月比)

男 性 5,865人 (-13) 女 性 6,637人 (-15)
総 数 12,502人 (-28) 世帯数 4,501世帯(-6)

■やすらかに

- 9/ 3 沼田 典昭(新 田) 9/21 梅田 富安(立 神)
9/ 5 組島 恒人(下 宮) 9/24 上野 安吉(法道寺)
9/ 5 住定慶次郎(島 地) 9/27 小林 和幸(西網道)
9/ 6 榮 ちヨメ(新村南) 9/27 西村 和子(中網道)
9/13 杉浦 英士(島 地) 9/29 尾上トシ子(町)
9/19 梶島 勝利(新 田)



不用品リサイクル 情 報

皆さんの「ゆずります」「ゆずってください」情報をお受けしていますので、希望される方は町民環境課(☎52-5851)までご連絡ください。

【ゆずります】掃除機(TOSHIBAクリーナー・集じん容量1.7ℓ・本体重量6.2kg)

伝 言 板

八代郡ナイター陸上記録会 9月開催記録(学年別1位)

【50m】

- 繁村清士朗(保育園児・男子) 11秒43
松永 瑛汰(保育園児・男子) 10秒53
日隈 陽愛(宮原小1年・女子) 10秒31
野口 健志(竜北東小2年・男子) 9秒33
奥村 夢(宮原小2年・女子) 9秒71
松永 陵汰(宮原小3年・男子) 9秒54
藤井 美紗(竜北西部小3年・女子) 9秒86

【100m】

- 堀井 竜成(竜北西部小4年・男子) 16秒50
今田 愛(宮原小4年・女子) 18秒33
日隈 遥大(宮原小5年・男子) 16秒91
堀井 美沙(竜北西部小5年・女子) 17秒56
奥村 玲王(宮原小6年・男子) 14秒10

問 陸上競技部長 橋本 徹 ☎090・5480・5478

「伝言板」は、町民の皆さま(個人・団体)が非営利(宗教・政治・営業を除く)で行う文化・学習・スポーツ・まちづくりなどのさまざまな活動の情報を掲載するコーナーです。仲間募集や催し物告知などにご利用ください。掲載を希望される人は、掲載を希望する前月の10日までに氷川町役場 総務課(☎52-7111)へお申し込みください。

いろいろな口金作品展

がま口、アルミバネ口金、ワイヤー口金などいろいろな口金を使った作品展です。

かわいいがま口やペンケース、ショルダーバッグなどを作りました。きっとお気に入りのものが見つかりますので、ぜひご覧ください。お待ちしております。

▶日時 11月10日(火)～28日(土)

10時～17時(月曜日は閉館します)

▶場所 まちづくり酒屋(八火図書館・宮原振興局前)

問 まちづくり酒屋 ☎53・5550