



わかしお

E-mail : wada-chiiki@city.yaizu.lg.jp

和田地域交流センター
 焼津市田尻1992-2
 電話：623-1570
 FAX：623-8502
 2,850部 発行
 発行日：令和6年4月1日
 休館日：月曜日・年末年始
 (12月29日から翌年1月3日)

塩麴・醤油麴の基本



腸内環境を整え、美容や健康に嬉しい効果が期待できる発酵食品の「麴」を使った塩麴、醤油麴の作り方と使い方を教えます！
 今回は塩麴を使った「もち麦のトマトリゾット」を作ってみましょう！塩麴、醤油麴を使った簡単レシピも紹介しますよ！

- *日 時 5月11日(土)
10:00~11:30
- *会 場 和田地域交流センター 3階 料理実習室
- *講 師 蒔田 梢さん(丸中みそ)
- *定 員 18名(先着順)
- *材料代 1,500円(容器付き)

～持ち帰りメニュー～

- ・塩麴(保存容器付き)
- ・醤油麴(//)
- ・もち麦のトマトリゾット(容器付き)

- *持ち物 エプロン、三角巾、ふきん2枚、持ち帰り用の袋
- *申込み 4月20日(土)9:00から窓口で受付します。
おつりのないように材料代をお持ちください。



令和6年度和田地域交流センター 自主講座生募集について

- ◆令和6年度自主講座一覧は「わかしお」3月号をご覧ください。
- ◆まだ定員に達していない講座については、随時受付いたします。
入講を希望される方は窓口で申込み用紙を記入し、提出してください。

《問合せ：和田地域交流センター TEL623-1570》

【お知らせ】

和田地域交流センターでは住民票の写し、印鑑登録証などを取得することができます。以下の場所で取得できます。

- 焼津市役所 市民課
- 大井川市民サービスセンター(大井川庁舎内)
- 大富市民サービスセンター(大富地域交流センター内)
- 大村市民サービスセンター(大村地域交流センター内)
- マイナンバーカードをお持ちであれば、コンビニでも取得することができます。

※詳しくは市民課に問い合わせてください
 市民課：TEL 626-1116



肩すぼめ放りっぱなしの鉢の中
 シンビジウムの花芽見つける
 和田短歌会 植竹 鐘子

和田地域交流センター自主グループ「和田絵手紙の会」 春の和田・焼津絵手紙の会 合同展

日 時：4月8日(月)～4月14日(日) 9:00～17:00(最終日は15:30)
 場 所：アトレ庁舎2階 ふれあいギャラリー

ぜひ、ご来場ください。





《焼津おとな倶楽部 趣味活案内人講座》

(令和6年度前期講座4月募集)



◆◆申込みについて◆◆

- 【対象】 市内在住在勤のおおむね50歳以上
- 【申込方法】 焼津おとな倶楽部のホームページか、電話またはメール
- 【申込〆切】 4月15日(月)
- 【問合せ先】 焼津市スマイルライフ推進課
TEL: 631-6861 メール: shingenki@city.yaizu.lg.jp
- 【その他】 申込多数の場合は、おとな倶楽部会員を優先して抽選



インターバル速歩 (全4回)

必要なのは30分の時間と健康に対する自覚のみです。
何時でも、何処でも、誰でもできるインターバル速歩を5カ月間行くと、体力が20%向上し、
高血圧、高血糖、肥満が20%改善されます。そして、認知症の予防効果もあると言われています。

- *日 時 5月24日(金) 6月28日(金) 7月26日(金) 8月23日(金)
 14:00~15:30
- *会 場 和田地域交流センター 多目的ホール
- *講 師 伊東 哲さん *定 員 15名 *参加費 2,000円



ハーブdeクッキング 「トマトクッキング」

トマトを学ぼう! トマトクッキングとケチャップ作り。ハーブを使って季節に合わせたお料理を作ります。

- *日 時 5月29日(水) 10:00~11:30
- *会 場 和田地域交流センター 料理実習室
- *講 師 金原 純子さん *定 員 15名 *参加費 2,300円



おとなの音楽遊び (全3回)

音楽を聴き分け活動したり、歌ったり、ミュージックベルを演奏したりします。

- *日 時 6月5日(水) 6月12日(水) 6月19日(水)
 10:00~11:30
- *会 場 和田地域交流センター 音楽室
- *講 師 小池 充子さん *定 員 12名 *参加費 1,500円



ハーブdeクッキング

「ローズマリー~チーズビスケットとフルーツの白ワイン煮~」

ローズマリーのビスケットとフルーツの白ワイン煮ローズマリー風味を作ります。

- *日 時 6月21日(金) 10:00~11:30
- *会 場 和田地域交流センター 料理実習室
- *講 師 金原 純子さん *定 員 15名 *参加費 2,000円

