

～鎌足公民館だより～

〒292-0812

千葉県木更津市矢那899-1 鎌足公民館

発行責任者 館長 佐藤千明

こんにちは

8月号

公民館です



TEL/FAX 0438（52）3111

mail kamatari-k@city.kisarazu.lg.jpHP <http://www.Kisarazu.lg.jp/sishei/>

第44回 鎌足地区文化祭の実施へ計画しています



7月28日（金）に文化祭役員会を開催しました。10月28日・29日の土・日の2日間を予定しています。サークルや個人の活動成果や幅広い世代にわたる交流の場として地域皆さんで集い、楽しい時間を過ごしましょう。地域の皆さんの公民館活動している様子を、是非見に来てください！！

8月29日（火）19:00～研修室で「文化祭実行委員会」を開催します。

朝 6時30分 ラジオ体操を実施しています

7月22日（土）から土・日に、子ども達がラジオの前に集り、青少年育成部会の方や保護者などの大人と、《ラジオ体操 第1・第2》で身体を動かしています。

会場 2区集会所 高倉農産物直売センター 鎌足公民館 3カ所

すがすがしい朝の光の中で汗を流し公民館近くの元気に咲く「ひまわり」を眺めています。



大井さんの すぐに作れる“簡単レシピ” ご紹介します

親子でつくる『親子丼』

レシピ：大井雄一

材料（4人分）：卵6個、鶏もも肉（小）2枚、玉ねぎ1個、暖かいご飯4杯分、三つ葉適宜
〈井つゆ〉だし汁1カップ、しょうゆ大さじ4、みりん大さじ4、砂糖大さじ2

下準備：玉ねぎは縦に薄切りにする

三つ葉は根元を切り、長さ3cmにする

鶏肉は余計に脂肪を取り、小さめの一口大に切る



作り方

- ① 親子丼の具をつゆで煮る。鍋につゆの材料を入れて混ぜ、中火にかける。煮立ったら玉ねぎ、鶏肉を加え、ときどき返しながらか6分ほど煮て火を止める。
- ② 卵をボールに割り入れ、菜箸で卵を5～6回混ぜて荒く溶く。白身の大きなかたまりが無くなったらすぐに溶くのをやめる。器に暖かいご飯を盛る。

POINT 卵はとにかく「混ぜすぎない」こと！残しておいた白身のかたまりがトロっとした食感につながります。

- ③ ①の具と煮汁を中火にかける。煮立ったら②の溶き卵を回しかけ、30秒～1分煮る。ときどき鍋を揺らし、卵が鍋肌にくっつくのを防ぐ。

- ④ 親子丼の具をご飯にのせる、その上に三つ葉をのせて仕上げる。

遊 友 鎌 足 YOU*YOU かまたり

共催：鎌足青少年育成協議会

夏休み期間、日付限定で公民館を無料開放しています！

○開放日 8月23日 水曜日

○対象者：鎌足小中学生のみんな

○時間と内容 ①宿題や読書のための利用 10:00～12:30

②友達との遊び利用 12:30～15:00（公民館におもちゃ等はあまりありません）

勉強等での公民館利用は毎週木曜日の15:00～17:00も引き続き開放しています。ぜひご利用ください！

親子でボードゲーム体験（すみれ家庭教育学級 単発募集）

○実施日時 8月25日（金） 10:00～12:00

○参加費 無料

○場所 鎌足公民館研修室

○募集人数 親子で30名

○その他 今回は単発での募集となりますが、年間を通して情報交換会や学習会、体験講座等を行っています。ぜひ家庭教育学級にもご参加ください。



思春期のカフェ

『思春期』は、子どもたちがいろいろな悩みや不安を抱える時期です。どのように子どもの心と向き合い、受け入れようか悩んでいる保護者の皆さん、また、これから思春期を迎える子どもを持ち、不安を抱えている方も、是非、ご参加ください。

場所：八幡台公民館

★対象 原則として波岡・八幡台・畑沢・鎌足地区の小・中学校に通うお子様を持つ保護者30名程度

★申込 波岡・八幡台・鎌足・畑沢公民館の窓口、または電話で

★申込期日 令和5年9月8日（金）まで

★方法 参加者の氏名・電話番号をご連絡ください。

★申し込み方法 9/15 FRI 10時～12時

★お問い合わせ先 八幡台公民館 0475-22-1111

★QRコードから申し込みができます。

今年度の鎌足公民館文化祭のテーマを募集しています！！

8月25日（金）まで鎌足公民館に記入用紙とボックスを設置していますので是非お気軽にご提案ください！

テーマについて特に決まりはありません。こんな文化祭にしたい！こんな鎌足地区にしたい！などなど、是非みなさんの思いをテーマに文化祭を盛り上げましょう♪