

# 新利根公民館だより

令和8年2月号



集い

学び

結ぶ

編集・発行 新利根公民館  
稻敷市伊佐津 3239 番地 1  
029-892-2000 (代表)  
月曜日・祝日は休館

## 後期生涯学習講座報告

### 「栄養満点！簡単料理」を実施しました

令和7年11月12日（水）から12月10日（水）まで3回にわたり、電子レンジで簡単に作れて栄養が取れる調理法を学びました。講座では、煮魚や牛丼を手間をかけず薄味で仕上げました。参加者からは「家でも簡単に作ることができた。」「時短で調味料も少なくてすむ。」などの感想をいただきました。



以下、実施したメニューの一部です。

#### メインのおかずをレンジで簡単に！（講師レシピより）

##### 「煮魚をレンジで」

魚（ぶり）・・・80～100g 一切れ  
生姜・・・・2～3切れ 皮付き

醤油・・・・小2  
日本酒・・・小2  
砂糖・・・・小1強

エネルギー 約121kcal

食塩相当量 1.7g



##### 作り方

容器に魚・生姜・調味料（醤油・日本酒・砂糖）を入れ、500Wで4分程加熱する。  
それだけ！青菜・きのこ・わかめ等を一緒に入れても。

※電子レンジ耐用容器を使います。食材の大きさや容器により時間を調整してください。

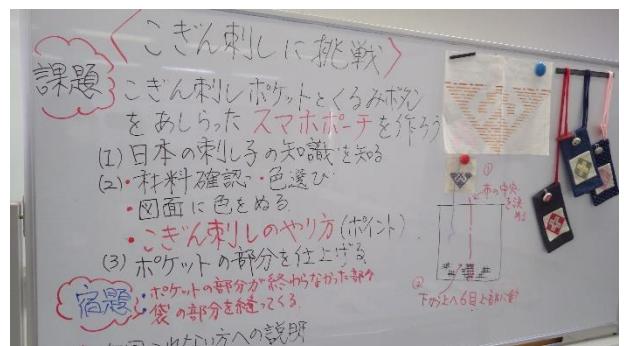
裏へ続く



## 公民館講座報告

### 「こぎん刺しのスマホポーチ」を作っています

令和7年12月19日（金）から、こぎん刺しのスマホポーチをポケット部分から作り始めました。1列でもずれると模様が崩れるため、図面と見比べながら真剣に一針一針を丁寧に進めました。スマホポーチは1月に完成する予定です。受講生同士で教え合いながら楽しく作業し、先生との会話もはずんでいました。



### 講座に参加するには・・

講座には市全体を対象とする生涯学習講座と、新利根地区を対象とする公民館講座があります。

募集は公民館だより等に掲載しています。  
期限までに申し込んでください。

その後決定通知を差し上げますので、持ち物を準備して、当日は開催時間までに集まってください。



### 脳活30秒トレーニング

#### 問題

現在は、10時10分です。

90分後は、何時何分でしょう？



答 11時40分

※「幸せになる脳活体験講座」資料より

2月の納税（納期限 3月2日）

固定資産税 4期  
後期高齢者医療保険料 8期

介護保険料 6期

国民健康保険税 8期

