



ひらがな  
レシピ りょうり きょうしつ  
料理教室  
おしらせ

夏野菜を食べよう  
8/30 (木) 10:00~12:00

夏野菜は、栄養たっぷり。ピーマンやかぼちゃを使って、元気になる料理をつくります。

外国人のための料理教室ですが、日本人や小学生以上のお子さんも参加できます。

●作る料理  
ピーマンの肉詰め

かぼちゃサラダ  
枝豆ご飯

●参加費  
1回 1,500円 (材料費 500円 含む)

●場所  
すみだ中小企業センター (料理室)  
東武亀戸線小村井駅から徒歩6分

料理教室、みんなで散歩の  
お申し込みは、  
info@hiragana-net.com  
または 戸嶋・吉澤へ

詳しくは、ホームページ  
www.hiragana-net.com を  
ご覧ください。

みんなで散歩 さんぽ  
おしらせ

夏の両国を歩く  
8/4 (土) 15:20~17:30

両国の夏祭りに参加しませんか？ 浴衣での参加、大歓迎です。

- あるくコース
- ① 15:20 JR 両国駅 (西口)
  - ② 国技館
  - ③ 相撲博物館
  - ④ 旧安田庭園・納涼の夕べ
  - ⑤ 17:30 両国駅

●参加費 500円  
●集合 15時20分  
JR 両国駅 (西口) 改札

恵比寿~目黒不動尊を歩く  
8/28 (火) 13:30~16:30

ビール記念館や世界で一つだけの博物館を見ます。縁日では屋台で食べ歩きも楽しめます。

- あるくコース
- ① 13:30 JR 恵比寿駅 (東口)
  - ② エビスビール記念館
  - ③ 恵比寿ガーデンプレイスタワー 38階
  - ④ 目黒寄生虫館
  - ⑤ 目黒不動尊・縁日
  - ⑥ 16:30 JR 目黒駅

●参加費 1,000円  
●集合 13時25分  
JR 恵比寿駅 (東口) 改札

きせつのおはなし  
8月



太陽に向かってグングン伸びるひまわり。暑い夏も、ひまわりを見ると元気になります。花言葉は「あこがれ」。好きな人にひまわりを贈ると、想いが届くかもしれません。写真のひまわりですが、笑っているように見えませんか？

●風鈴  
風鈴は風が吹くたびに“チリン、チリン”と鳴ります。日本の夏は湿度が多く、むしむしと暑いのが特徴。冷房がなかった時代は、風鈴の音を聞いて涼しさを感じていました。節電の今年は、風鈴を窓につるしてみませんか？

●かき氷  
氷を削って、甘いシロップをかけたものがかき氷です。  
いちご、メロン、ミルクなど、いろいろな味があります。夏祭りや縁日でも売っています。