

第8回目にご紹介する、結城市文化協会加盟団体は

結城茶道連盟 と **フラフレンズ小山コア結城** です



●問合先 塚原 ☎080-1031-8095

結城茶道連盟
春の総会に始まり、秋の文化祭茶会・合同展茶会・きものday結城での呈茶席担当、続く反省会で一年の行事が締めくくられています。平均年齢75歳余りの会員8人とその若い社中の皆さんによって支えられています。
茶は百薬の長、また古来から長寿の友とも親しまれ特に薬効強い抹茶パウダーに支えられ皆々若々しく輝いて楽しく活躍しています。
皆さんどうぞこの魅力溢れる抹茶一杯を召し上がってそのおいしさに目覚め、入会して下さることをおすすめします。



●問合先 堂ノ浦 ☎33-5703

フラフレンズ小山コア結城
私たちは、公達コミュニケーションセンターで、平野政枝先生の指導のもと、毎月第1、2、3の木曜日午後1時30分〜午後3時までフラダンスの練習をしています。月謝は3,000円です。
2、3年に1度小山市民文化センターで発表会を行っています。祭りゆうきにも参加しています。祭り現在部員は13人で毎回楽しく体を動かしています。興味のある方は、ぜひ体験にお越しください。みんなで楽しく踊りましょう！

各団体は、随時会員を募集しています。新たな趣味を見つけてみませんか？
また、結城市文化協会も、加盟団体・個人会員を随時募集しています。

分野	団体・個人	分野	団体・個人	分野	団体・個人
書	結城市書道連盟	詩歌	「土」短歌会	音楽	個人会員3名
美術等	結城絵画クラブ	音楽	結城俳句会	結城和装研究会	
	結城写真クラブ		ゆうきエコー女声合唱団	日本将棋連盟結城支部	
	県西美術愛好会		かるちあ農園	結城市民劇団「つむぎ」	
茶道	結城茶道連盟	個人会員1名	琴友城会	結城古文書好楽会	
華道	結城市華道連盟	音楽	琴ひろ会	フラフレンズ小山コア結城	
盆養等	個人会員4名	音楽	絹の会	コヤマ・バレエ	
			一誠流吟研第一詩吟クラブ	久留美バレエスタジオ	

市文化協会事務局(市生涯学習課 文化係) ☎32-1899

結城の文化芸術を盛り上げよう

**結城市文化協会
加盟団体紹介**

結城市文化協会加盟団体をご紹介します
結城市文化協会は、市内文化団体の連携と相互扶助を促進し、文化の育成と市民の文化的生活の向上に貢献することを目的として活動しています。



7月の図書館カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

開館時間 午前9:00～午後7:00
●の日は休館日となります。

対象資料	延長できる期間	延長できる回数
図書	14日間	1回
雑誌	7日間	1回
AV資料	7日間	1回

ゆうき図書館 ☎34-0150

「旅の記録」
今月のイベント欄では旅行記や紀行文を紹介しています。作家が実際に現地に赴いて語られる旅先の風景や文化には、単なる旅行ガイドとは違う魅力があります。
大冒険にワクワク、予想外の出来事にハラハラ、素敵な出会いにドキドキ。まるで作家と一緒に世界中を旅する気分になるのではないのでしょうか。
この夏、旅行の予定がある方や、次に旅する場所を探している方にもおすすめです。イベント欄は図書館1階で

展示しています。ぜひご利用ください。
ゆうき図書館利用案内その59
貸出期間の延長手続きについて
図書館のホームページから、貸出期間の延長手続きをすることができるようになりました。
資料検索のページから個人のページにログインして、次のとおり延長手続きをすることができます。なお、予約の入っている資料および、ほかの図書館からの取り寄せ資料は延長できません。
※インターネットからの延長手続きには、図書館利用カードの裏面に記載されている9桁の利用者番号と6桁の暗証番号が必要です。暗証番号を忘れた場合には、来館のうえ再度登録ください。



じゃこピーマン

- (材料)～4人分～
ピーマン……………6個
ちりめんじゃこ……………20g
ごま……………小さじ1
しょうゆ… 小さじ1と1/2
みりん……………小さじ1
砂糖……………小さじ1
ごま油……………小さじ1



- ピーマンの種をとって、縦に千切りにする。
- 調味料を合わせておく。
- ごま油を熱し、ピーマンを加えよく炒める。
- 調味料をからめ、ちりめんじゃこを加え水分がなくなるまで炒める。
- ごまを振ってできあがり。

<エネルギー41kcal たんぱく質2.1g 塩分0.5g>

食育レシピ

夏が旬の野菜を食べよう
今回は、夏が旬の野菜、ピーマンを使った料理を紹介いたします。ピーマンは、ビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCは熱に弱いといわれていますが、ピーマンに含まれるビタミンCは加熱による損失が少ないというメリットがあります。ピーマンのビタミンCが壊れる含まれているからです。ルチンはビタミンCの吸収を助けたり、血管の強化や血液の改善に効果があります。
暑い夏には、ピーマンに含まれるビタミン類が夏バテ防止や疲労回復に効果的です。じゃこを取り入れたことで、カルシウムの補給もでき、ピーマンも食べやすくなります。
ぜひ、一品として取り入れてみてください。

夏が旬の野菜を食べよう

身近な法律問題のご相談は、お気軽にお問い合わせください。

つくばね法律事務所

初回相談 30分無料

〒304-0801 下妻市大園木2839-1大建ビル2階
電話受付時間：平日9時～18時
定休日：土・日・祝日

TEL:0296-30-5600
www.tsukubane-law.com

茨城県弁護士会所属：門井 節夫、関、健太郎、高中学、飯塚 夏樹

DUSKIN merry maids 安心と信頼の高品質サービス

「主婦の方が仕事や家事に追われ過ぎているこんな時代だから…」

おうちのおそうじ、家事のあれこれは
私たちプロにお任せください。

プロのおそうじサービス
家事お手伝いサービス

ダスキンドータータム
ホームページもご覧下さい。ご相談など何でもお気軽にお電話ください！
結城市大字結城 6096 ☎0120-510-530

県西糖尿病内分泌内科 クリニック

	月	火	水	木	金	土	日
午前 8:30-12:00	○	○	○	○	○	○	○
午後 2:30-6:00	○	○	○	○	○	○	○

平日18:00まで、土曜日13:30まで診療

筑西警察署斜め向かい 筑西市成田678

予約制のため、電話にて予約をお願い致します。

IKI-TEI 亭

50号バイパス沿い

■結城市新福寺3丁目3番地11 ■TEL:0296-21-2343
■OPEN/11:30～23:00(LO:22:00) ■定休日/水曜日