

国際交流協会

創立30周年記念事業として特別記念講演とワークショップを開催します。異文化への

理解を深めるとともに、積極的に交流する機会としてください。

特別記念講演

日時 1月18日 14時～16時

場所 市民会館中ホール

講師 イレーネ・ロペス

定員 300名

ワークショップ

ワールド文化交流

外国人講師による母国文化の紹介をします

英語で行います

世界のクッキング

各国を代表する郷土料理を作ります

エプロンを持参してください

詳細は裏面をごらんください。

成功させよう！

スキー教室

2年A組学級通信

担任 井上 英樹

さかえ高校恒例のスキー教室が迫ってきました。クラスの全員が楽しく参加できるように今から体調を整えてください。

期間 1月13日～1月15日

場所 山田高原スキー場・あさひホテル

講習内容を理解しよう

インストラクターの指導

現地のインストラクターに指導していただきます。積極的に技術の向上を目指しましょう。

指導内容

スキー技術の向上とともにスキー場でのルールやマナーをしっかり指導していただきます。



白銀の世界をスイスイと滑るのは最高に気持ちがいいですよ♪
ただし、けがには十分注意しましょう！

参加申し込み

保護者署名の申込書を

12月4日までに提出してください。

銀座通り商店街



イベント盛りだくさん

歳末抽選会
お客様の買い上げ金
額に応じて福引券を進
呈。福引券五枚で一回
抽選できます。

年末年始特設サイトを開設しました

「銀座通り商店街」で検索してください

クリスマス、大みそか、お正月のイベントや各種情報を随時更新していきます。お得な情報も多数掲載しております。ぜひお役立てください。

年末イベント

開催日	催し物	特売品
12月24日	クリスマスコンサート	ケーキ
12月31日	カウントダウンイベント	年越しそば

夜はイルミネーションをお楽しみください。

新春イベント

新年を商店街で一緒に祝おう

1月1日 中央広場

9時～しし舞 / 13時～大太鼓



もちつき

お正月三が日は商店街東口で11時よりもちつきを行い、つきたてのもちを無料で振る舞います。もちつきに参加したい人、振る舞いもちを食べたい人はぜひお越しください！

食歳時記



今回の特集

受験生応援レシピ

受験シーズンが近づいてきました。体調管理や集中力アップのためにも食事には気を配りたいですね。特集ページでは頑張る受験生をおなかからサポートする受験生応援レシピを公開しています。腹が減っては戦はできぬということわざもあります。しっかりとエネルギーを補給して受験を乗り切りましょう！

目的別レシピ



頑張るぞ



風邪に負けない体づくり

冬が旬のブロッコリーはビタミンCが豊富で、レモンの2倍も含まれています。特に茎の部分に多いので、捨てずにおいしく食べられるレシピを紹介します。



ヘルシーな夜食で小腹を満たす

健康面からいえば夜食はあまりよくないのですが、空腹のままでは勉強に集中できません。消化に良く、低カロリーな料理のレシピを紹介します。

脳に

エネルギーを補給する

ブドウ糖は、脳のエネルギー源となります。朝食でしっかり補給しましょう。主に炭水化物から摂取しますが、集中力低下を避けるにはパンよりお米の方が適しています。

