



新型コロナウイルス感染拡大防止のため、予定しておりましたコンサートを次のとおり中止させていただきます。

**4月3日(金) 開催中止**

エローラ音楽鑑賞会  
「桜コンサート・イン・ホワイエ」

**5月17日(日) 開催中止**

東京ヴィヴァルディ合奏団  
特別演奏会  
“エローラの「四季」”  
Vol.17

問合せ 田園ホール・エローラ  
(中央公民館)  
☎992-1001・1321



## 宿泊費の一部助成を利用して 新緑の新潟県湯沢町へ！

町では、災害援助協定を締結している新潟県湯沢町との交流を深めることを目的に、湯沢町内の指定宿泊施設に宿泊した方に対して、宿泊費の一部を助成しています。新緑の季節、登山やトレッキングなどを湯沢町で楽しみませんか？

- ▶対象 指定宿泊施設に宿泊料金を支払って宿泊した方で、町内に居住し、住民登録している方
- ▶助成額 大人(中学生以上) 2,000円  
子ども(小学生以下) 1,000円 ※1人1年度1回まで
- ▶申請方法 申請書に必要事項を記入し、指定宿泊施設で宿泊の証明印を受け、宿泊終了日の翌日から2か月以内に、教育文化振興課へ提出してください。

申請書の様式及び指定宿泊施設の一覧表などについては、教育文化振興課窓口及び町内公共施設に設置しています。また、町ホームページからも確認及びダウンロードすることができます。

※本人及び同一世帯に属する方が町民税、固定資産税、軽自動車税、国民健康保険税を滞納している場合は、対象から除外されます。

問合せ 教育文化振興課 社会教育担当 ☎991-1873

## いつもの食生活に



このコーナーでは、健康維持に役立つ料理のレシピや素材に関するプチ情報などをお知らせします。プラスワンで、楽しく元気な毎日をも！



### レシピのポイント！

鯖にカレー粉をつけることで香りが増し、ソースにらっきょうやケイパーを加えることで酸味が加わり塩分が少なくてもおいしく食べられるよ！

### MENU 鯖のカレー風味・トマトソース

材料	4人分	作り方
さば(3枚卸し)	4切れ	①さばの骨を抜く。 ②トマトは1cm角に切る。ケイパーは酢をしぼる。らっきょうは適当な大きさに切る。レーズンはぬるま湯につけてから水気をふき粗く刻む。 ③ボウルの中で◆をよく混ぜて、②を合わせてソースを作る。 ④さばに塩、こしょうをふり、カレー粉をまんべんなくつける。 ⑤フライパンにオリーブオイルを熱し、さばの皮のほうから先に、両面を中火で香ばしく焼く。 ⑥さばを皿に盛り付け、③のソースをかける。
塩	小さじ1/4	
カレー粉	適量	
こしょう	少々	
ソース		
オリーブオイル	小さじ2	
トマト	200g	
ケイパー	大さじ2	
らっきょう漬	30g	
レーズン	20g	
◆酢	大さじ2	
オリーブオイル	大さじ3と1/3	
塩	2g	
こしょう	少々	

食を通じた健康づくりのボランティア「食生活改善推進員協議会(食改)」がレシピを作成しました。活動に興味のある方は保健センターまでお問い合わせください。

問合せ 保健センター ☎992-3170



AKB48 チーム8  
埼玉県代表 高橋彩音