2022年11月1日　Vol.74-1

ふじみ野EXPRESS

ふじみ野エクスプレス　～みんなで子育て・生きがいのある暮らし・活気のあるまち をめざして～
編集・発行：富士見市立ふじみ野交流センター　2022年11月1日発行　通巻第74号
電話：049－261－5371　FAX：049－269－5916
e-mail:fujimino-kouryu@city.fujimi.saitama.jp

ピックアップ！ふじみ野
冬の免疫力を備蓄 by 秋野菜

寒冷地で作られた野菜には、寒さと闘う力が備わっているといいます。同様に夏の暑さと闘った多くの野菜たちは、冬に向かって寒さに備えるための栄養をたっぷり蓄え、存分にそのパワーを発揮します。

秋野菜の代表、根菜類は野菜の中でも水分が少なく、加熱すると甘みが増してきます。甘みの強い野菜は、カラダの芯まで温めるスープや鍋料理に最適。冷えたカラダを温め、腸の働きを活発にしてくれます。

また、カラダの掃除をしてくれる食物繊維がたっぷり！秋野菜は、冬に向かってのパワーを備蓄し、免疫力を高めて冬将軍との闘いに備えてくれる強力な援軍なのです。

（取材協力：富士見市市民人材バンク・野菜ソムリエプロ・フードコーディネーター　柴田妙子氏）

※柴田氏による講座があります。詳しくは裏面をご覧ください。

花暦（はなごよみ）
韮（ニラ）

ヒガンバナ科、食用として栽培されるが、道端などで野生のものが見られる。薬効があり、栄養価も高いため、炒め物など様々な料理に利用されている。

ふじみ野交流センター&ピアザ☆ふじみ
Event Calendar /イベントカレンダー

食文化講座

『免疫力を備蓄by秋野菜』

野菜の効用と楽しみについて野菜のプロに学びます。

と　き／令和４年１１月１５日（火）
　　午前１０時から１１時３０分
会　場／ふじみ野交流センター
定　員／１０人（申込順）
講　師／野菜ソムリエプロ　柴田妙子氏
　　※調理実習ではありません
申込み／１１月１日（火）午前９時から

地域交流事業　ふじみ野じゅく

『知っておこう！成年後見制度』

と　き／令和４年１１月１８日（金）
　　午前１０時から１２時
会　場／ふじみ野交流センター
定　員／４０人（申込順）
講　師／富士見市高齢者福祉課職員
申込み／受付中

音楽でいい友

『クラシック・レクチャーコンサート』

曲や作曲家に関する解説を交えた弦楽アンサンブルの演奏会です。

と　き／令和４年１２月１１日（日）
　　午後２時から３時 30 分
会　場／ふじみ野交流センター
定　員／５０人（申込順）
内　容／チャイコフスキー 弦楽セレナード ハ長調作品４８ほか
出　演／アンサンブル凛
申込み／１１月１日（火）午前９時から

〈上記イベントの申込み方法〉

窓口へ直接または電話で
ふじみ野交流センター
電話／０４９－２６１－５３７１

公共施設予約システム抽選日程

ふじみ交流センター、ピアザふじみ

1月分

◆抽選日　１１月１日（火）※1
◆窓口受付開始日　１１月７日（月）※2
◆インターネット仮予約受付開始日
　１１月８日（火）

2月分

◆抽選申込期間
　１１月１５日から１１月３０日までの間
◆抽選日　１２月１日（木）※1

※1 抽選日は毎月１日です。午前９時以降抽選結果が確認できます。
※2 窓口受付開始日は、当選分の本予約受付、抽選申込以外の予約など、午前９時から午後５時１５分の間窓口のみで受付

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

９月３日(土)、第 24 回勝瀬 de 縁日の開催に併せてふじみ野交流センター開館 20 周年記念式典が開催されました。

式典では、ふじみ野小学校歌声リーダーの合唱や富士見ファンファーレの伴奏が入った記念ビデオが披露されました。

記念ビデオは現在、YouTube で公開中です。

動画はこちらから→