



北本中学校水泳部と剣道部、陸上部が体育大会での活躍を報告！

8月30日、埼玉県学校総合体育大会および全日本中学校通信陸上競技埼玉県大会で優秀な成績を収めた北本中学校の生徒が市長に結果を報告しました。水泳部の森香乃さん（3年）が女子100mバタフライと200mバタフライで1位となり全国大会出場、掛札彩乃さん（2年）が女子800m自由形で3位となり関東大会出場を決めました。剣道部は団体戦で男子が優勝し全国大会へ、女子が第5位で関東大会へ、吉野一真さん（3年）が男子個人戦で優勝し全国大会への出場を決めました。陸上部の久司竜生さん（3年）は男子400mで3位となりました。



宮内中学校水泳部が体育大会で大活躍！

8月30日、埼玉県学校総合体育大会で優秀な成績を収めた宮内中学校の生徒が市長に結果を報告しました。水泳部の綿村芽依さん（3年）が女子200mバタフライで7位、小林航介さん（3年）が男子1500m自由形で1位となり、それぞれ関東大会、全国大会への出場を決めました。2人は高校生になっても競技を続けるという思いを力強く語り、市長からは温かいエールが贈られました。



東中学校水泳部とバドミントン部が体育大会で快挙！

9月5日、埼玉県学校総合体育大会で優秀な成績を収めた東中学校の生徒が市長に結果を報告しました。水泳部の古江良さん（3年）が男子200m自由形・400m自由形で1位、桜井花菜さん（2年）が女子200mバタフライで5位となり、それぞれ全国大会、関東大会への出場を決めました。バドミントン部では団体戦で女子が準決勝に進出し、関東大会出場を決めました。8月に行われた全国大会、関東大会では、それぞれの生徒が練習の成果を発揮し健闘しました。

きたもと掲示板

開催

デーノタメ遺跡ワークショップ ～拓本をとってみよう～

期 11月23日（木・祝）
13:30～15:00
場 文化センター
内 デーノタメ遺跡から出土した土器などの説明・講義の後、実際に拓本をとるワークショップ
費 市職員 無料 定 25人（先着順）
申 11月7日（火）から北本・図書館友の会（高田 ☎ 592-1019）へ電話。

第32回 満点展（陶電門コラボ）

期 11月28日（火）～12月3日（日）
9:00～17:00
（初日12:00から、最終日16:00まで）
場 文化センター
内 点描、パステル等の絵画と陶芸の作品展示
費 無料
場 満点・陶電門
（峯岸 ☎ 090-2638-2548）

アコロハ☆フェスタ#50 アコースティック&ハワイアンライブ

期 11月19日（日）12:30～16:20
場 コミュニティセンター
内 ゲスト：ザ・ダックス 費 入場無料
場 アコースティックライブ
（奥田 ☎ 090-3503-7776）

民謡体験講座

期 11月17日（金）・24日（金）
13:00～15:00（全2回）
場 勤労福祉センター
内 仕事と生活のうた、その美しい表現について
費 無料 定 20人（先着順）
場 みんようの会
（田口 ☎ 090-8519-5066）

写彩会 モノクローム写真展

期 11月22日（水）～26日（日）
9:00～17:00（最終日は16:00まで）
場 文化センター 費 無料
内 光と影の身近な世界
風景、静物、スナップ
場 写彩会（鈴木 ☎ 090-3528-6364）

かたりあいカフェ

期 11月25日（土）14:00～16:00
場 文化センター
内 生きづらさを抱えた人の当事者会（ピアサポート）
場 かたりあいカフェ運営グループ
（荒井 ☎ 090-3438-6814）

きたもと掲示板への掲載方法

きたもと掲示板では、市内で活動する団体の会員募集や催し物のお知らせを掲載しています。掲載を希望する場合は、掲載希望号の前々月の20日（休日の場合直前の開庁日）までに所定の掲載依頼書（市ホームページ掲載）を提出してください。
※掲載希望を多数いただいた場合、規定に定めた優先順位に従って掲載します。
※政治・宗教・営利等を目的としたものは掲載できません。



市民リポーター



山北陽子さん

ゴーラー、アスリート、ダイエッターみんな必見！ 新名物プロテインかき氷！！

こんにちは。市民リポーターの山北陽子です。今年、営業18年目に突入した、「コーヒーとタイヤキのカラク」さんに行ってきました。カラクさんといえば、柄のついたハシという金型でひとつひとつ丁寧に焼く「天然もの」のたい焼き（一丁焼き）が有名ですが、なんとこの夏からプロテインかき氷が登場！



グレープ味でブルーベリーソースが乗ったこのかき氷、なんとタンパク質が21g摂取できます。タンパク質はダイエッターやアスリートには欠かせない栄養素。お手頃な市販のプロテイン飲料で15g～20g含有が主流な中、スイーツ感覚で21gも摂取できるのは嬉しいかぎり。ゴーラー（かき氷マニア）の皆さんもぜひチェックしてくださいね。

また、以前から気になっていた、おからシフォンケーキも合わせて注文。



こちらはラカント（カロリーゼロの自然派調味料）を使用し1ピースあたり糖質量1g以下&脂質量10g以下、糖質制限、ケトジェニック対応、小麦・乳不使用、グルテンフリー！

実はこちらのオーナーご夫婦は日々、キックボクシングで身体を鍛えるアスリートでもあるのです。自ら健康な身体づくりを実践し、結果を出し続けるお2人との会話を楽しみながら、美味しい淹れたたてコーヒーも合わせて至福の時間を過ごせました。カラクさんのヘルシースイーツ、要チェックですよ！

コーヒーとタイヤキのカラク
（☎中央1-8-1、☎593-1265）
営業時間 9:30～17:00（火曜定休）



プロテインかき氷以外に、通常のメニューもあります！