



動物園へ行こう！

開園時間 9:30 ~ 17:00

休園日 3月13日(月)

電話 56-4526

FAX 56-9551

E_mail info@omutacityzoo.org

動物園
ホームページ



リスザルたちの姿を見に動物園に
遊びに来てください！



飼育員 もとひろさん

桜の季節とリスザルたち

春は桜の季節です。園内でも桜の花を楽しむことができます。

リスザル王国では桜の花が大好きなリスザルたちが、つぼみや花をちぎって遊んだり、食べたり、花の蜜をなめたりします。そのため、リスザル王国の桜は他の場所よりも早く散ってしまいます。桜の季節が終わると、普段木の上で生活するリスザルたちが、草の中の虫を探しに地面に降りてきます。

桜が咲いた時、また、散った後のリスザルたちの生き生きとした姿をぜひ見に来てください。



★動物園ではさまざまなイベントを開催しています！
詳しくは、同園のホームページをご覧ください。

市民のひろば

参加してみませんか

ピアサポートさくら

精神障がいを持つ人の当事者の会です。同じ立場の人同士で話してみませんか。

★とき 毎月土曜日または日曜日のいずれかで月に1回程度午前10時～正午 ※出入り自由。

★ところ サン・アビリティーズ おむた、えるる(いずれかで開催)

★参加費 1000円

★問合せ ピアサポートさくら・北島 (☎080・1724・0690) x@sakurapeer@ymail.ne.jp



サタデーパソコン

町内会の資料を作成しながら、ワードとエクセルの基本操作を学びませんか。初心者も大歓迎です。

★とき・内容 4月8日(土)午後7時～8時30分：ワードで町内会の会報を作成、4月22日(土)午後7時～8時30分：エクセルで町内会の会計報告を作成

★ところ 手鎌地区公民館

★参加費 無料

★問合せ 矢野 (☎080・3961・4074)

サークル会員募集

健康ダンスサークル

無理なく体を動かし、楽しくダンス・チューブ体操をしませんか。楽しい仲間と先生で活動しています。60代以上の人の参加をお待ちしています。

●とき 毎月第1・3土曜日午前10時～正午

●ところ 中央地区公民館

●会費 月2000円

●問合せ 古賀 (☎080・1749・5965)

みかわピアノカ隊

1月から始まったばかりのサークルです。身近な楽器「ピアノカ」(鍵盤ハーモニカ)で音楽を楽しみながら、心身ともに健康になりましょう！音楽好きな人、仲間になりませんか。

●とき 毎月第1・3火曜日午前10時～11時30分

●ところ 三川地区公民館

●会費 月1000円

●問合せ 浦田 (☎565175)

※新型コロナウイルスの影響で、施設の休館や日程の中止・延期となる場合があります。入会を希望する人は問い合わせを。

動物園の 飼育員体験

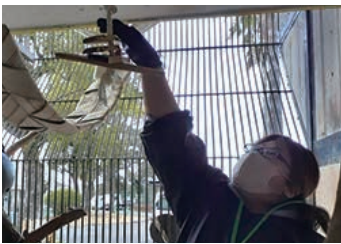


中川さん



Instagramで情報発信中！

今回は、大牟田市動物園で行われている「みんなの一日飼育員体験」に参加してきました！いつもと違う目線で見る動物園は、長年通っている私でもとても新鮮に感じました。動物たちの部屋や動物園の裏側など、見たことのない動物園がそこにありました。



飼育員の仕事は、力仕事も多く、話せない動物たちの健康管理など大変なことも多いなと感じました。それでも、飼育員の皆さんの動物たちへの愛情や工夫をいっぱい感じる事ができました。

この一日飼育員体験は毎月一回開催されていて、電話で事前申込みが必要です（開催日時等詳細は、大牟田市動物園のホームページへ）。

動物園での仕事に興味がある人は、ぜひ一度体験してみてください。



おいしく、健康に！
食改善おすすめ
簡単レシピ



材料(4人分)

- ・無頭エビ……240g
- ・キャベツ……240g
- ・玉ネギ……80g
- ・赤パプリカ…100g
- ・無糖ヨーグルト…160g
- ・カレー粉……小さじ1
- ・塩……小さじ1/2
- ・みかん……4個



作り方

- ①エビは尾を1節残して殻をむき、背側に切り込みを入れて背ワタを除く。Aを混ぜてエビに絡める。
- ②キャベツはざく切り、玉ネギは薄切りにする。パプリカはヘタと種を除いて縦半分に切り、さらに横に5mm幅に切る。
- ③アルミ箔30cm4枚を用意し、野菜を4等分して、アルミ箔の上のにのせ、さらにエビを上のにのせて包む。
- ④予熱しておいたオーブンの天板に並べ、200℃で12～15分焼き、そのまま1～2分おく。
- ⑤みかんを好きな形に切り、皿に盛り付ける。



エビはタンパク質やタウリン、ビタミンEなどの成分が豊富に含まれている食材です。特にタウリンは、血液中のコレステロールや中性脂肪を減らし、肝機能や疲労回復を促す効果があると言われてます。この料理は、スパイスの効いたカレー粉やヨーグルトをエビに絡めて包み焼きにすることで、素材の旨味を引き出した一品です。また、油を使用せず、パプリカなどの野菜を加えることで、ヘルシーに仕上がります。

栄養成分(1人分)

エネルギー 144kcal
食塩相当量 1.1g