

# 北坂戸 にぎわいサロン 通信

## 城西大学

発行所・編集:城西大学総務課  
〒350-0295 埼玉県坂戸市けやき台1-1  
<http://www.josai.ac.jp/>

### お問い合わせ

- ・城西大学総務課  
または北坂戸にぎわいサロン
- ・電話:(大学)049-271-7712 (サロン)049-283-4750
- ・開放日:月・水・木・金・土 10:00~18:00



## 「日本語サロンつどい」

日本語サロンつどいでは、日本に住む外国人のため、日本語教室を開催し、日常会話で使う日本語や、日本語の読み書きを教えています。

9月から会場を北坂戸にぎわいサロン城西大学に移し、活動しております。参加費は無料です。日本語を学びたい外国人の皆さまはぜひお越しください。

参加を希望される方、活動に興味がある方は、日本語サロンつどいの代表へお気軽にお問い合わせください。

「日本語サロンつどい」

- ・毎週木曜日 午前10時~午前11時30分
- ・問合せ先 日本語サロンつどい 代表 狩野(090-2303-7138)

## 関東大学女子駅伝 第5位 本選出場権獲得！！

全日本大学女子駅伝大会出場の選考を兼ねた「第22回関東大学女子駅伝対校選手権大会」は、9月25日(日)に千葉県印西市千葉ニュータウンコース(6区間 30.6km)で24大学が出場して開催されました。

本学は、第5位入賞し21年連続22回目の本選への出場を獲得しました。

仙台市で開催される「全日本大学女子駅伝対校選手権大会」(10月30日)では、選手一同優勝を目指して頑張りますのでご声援をよろしくお願いいたします。

### 薬学部コラム

### 「シイタケは骨を強くする?！」

夏も終わり、きのこがおいしい季節がやってきましたね。秋といえば、『食欲の秋』、『行楽の秋』など言いますが、膝が痛くて...など外出が億劫になっていませんか?そんな方に朗報です! 乾シイタケには《ビタミンD》が多く含まれています。このビタミンDはカルシウムの吸収を助けるだけでなく、骨をリフォームしている細胞を活性化し骨を強くしてくれます。乾きのこでビタミンDを摂って、秋を存分に楽しみましょう♪

#### 考案者

医療栄養学専攻(大学院)食品機能学講座 1年  
(管理栄養士)野村佳歩



「椎茸(しいたけ)とさんまの炊き込みご飯」  
詳しいレシピはサロンにて♪

