

北坂戸 にぎわいサロン 通信

城西大学

発行所・編集：城西大学地域連携センター
〒350-0295 埼玉県坂戸市けやき台1-1
<https://www.josai.ac.jp/>

お問い合わせ

- ・城西大学地域連携センター事務局 または北坂戸にぎわいサロン
- ・電話：(大学) 049-271-7713 (サロン) 049-283-4750
- ・開館日：火・水・木・金 11:00～17:00



お知らせ

8月は、休館とさせていただきます。

9月5日(土)はふれあい市を開催いたします！ぜひお越しください！

「協創力体験演習II」の最終発表会を行いました

「学生と地域が自然に交流できる北坂戸にぎわいサロンの活用方法」

をテーマに20グループが発表を行いました。学生ならではの地域を盛り上げるためのさまざまなアイデアが提案され、今後の期待が高まります。自由な発想やサロン運営に取り入れられる提案が展開され、当日は坂戸市役所の職員の方々より、学生の提案に対する講評をいただき、学びの深い有意義な発表会となりました。



TJUP「公開講座」をにぎわいサロンで！

城西大学「久慈だよ！全員集合！！いい塩梅の化石講座

～樹脂の化石、琥珀（アンバー）に触れる～」と題してTJUP公開講座を開催いたします。「化石って難しそう…」と思っている方も大丈夫！この講座では、樹木の樹脂が長い年月を経てできた化石「琥珀（アンバー）」に実際に触れながら、その不思議な魅力を楽しく学びます。琥珀の中には、太古の昆虫や植物が閉じ込められていることも。見て、触れて、体験しながら大人も楽しめる、発見いっぱいの体験講座です。

※お問い合わせは城西大学 地域連携センター事務局TELまで

薬学部医療栄養学科コラム(レシピはサロンまで！)

「みょうがの香りと彩りで爽やかにおいしく！」

みょうがは高知県を一大産地として1年中スーパーなどに並びますが、6月～10月に旬を迎えることで香りが高まり、味がさらに濃くなります。皆さんは、みょうがにどのような栄養素が含まれているのかご存知ですか？みょうがには特有の清涼感ある香りの基であるα-ピネンや、鮮やかな紅色の成分であるアントシアニンなどが含まれています。α-ピネンは先述の通り、みょうがが特有の清涼感ある香りの基となる成分であり、リラックス効果の他にも発汗や消化の促進、血液循環、食欲増進などによって夏バテ予防に効果的です。また、色素成分のアントシアニンは、抗酸化作用を持つとされ、気温がさらに上昇するこれからの時期、体内で増加し倦怠感の原因となる酸化ストレスの影響を軽減する可能性が報告されています。今回紹介する「みょうがたっぷり鶏のソテー」は、夏の時期に不足しがちなエネルギーやたんぱく質、夏バテ予防に有効なα-ピネン、アントシアニンも摂ることができます。暑さが本格的になるこれからの時期、ぜひ作ってみてください！

【考案者】城西大学大学院 医療栄養学専攻 食品機能学講座
修士1年 栄養士 森谷 将吾

埼玉東上地域大学教育プラットフォーム (TJUP) 公開講座

魅力発見！ / 埼玉東上地域の大学を知る2026

2026年 9月～10月 ※詳しくはスケジュール、裏面をご覧ください。

お申込みはこちらの二重バーコードから

「地元で学び、地元で生きていく」(みょうがの香りと彩りで爽やかにおいしく！)をテーマにした食育講座を開催しています。みょうがの魅力を学び、実際に調理体験を行います。

本講座に関するお問い合わせ先
TJUP事務局 E-mail: tjup@josai.ac.jp
TEL: 049-271-7713

魅力発見！埼玉東上地域の大学を知る2026

城西大学「久慈だよ！全員集合！！いい塩梅の化石講座～樹脂の化石、琥珀（アンバー）に触れる～」

9/20(日) 13:00～14:30 10名

9/26(日) 13:00～14:00 10名

9/27(日) 10:30～12:00 10名

9/28(日) 10:30～12:00 10名

9/29(日) 10:30～12:00 10名

9/30(日) 10:30～12:00 10名

10/1(日) 10:30～12:00 10名

10/2(日) 10:30～12:00 10名

10/3(日) 10:30～12:00 10名

10/4(日) 10:30～12:00 10名

10/5(日) 10:30～12:00 10名

10/6(日) 10:30～12:00 10名

10/7(日) 10:30～12:00 10名

10/8(日) 10:30～12:00 10名

10/9(日) 10:30～12:00 10名

10/10(日) 10:30～12:00 10名

10/11(日) 10:30～12:00 10名

10/12(日) 10:30～12:00 10名

10/13(日) 10:30～12:00 10名

10/14(日) 10:30～12:00 10名

10/15(日) 10:30～12:00 10名

10/16(日) 10:30～12:00 10名

10/17(日) 10:30～12:00 10名

10/18(日) 10:30～12:00 10名

10/19(日) 10:30～12:00 10名

10/20(日) 10:30～12:00 10名

10/21(日) 10:30～12:00 10名

10/22(日) 10:30～12:00 10名

10/23(日) 10:30～12:00 10名

10/24(日) 10:30～12:00 10名

10/25(日) 10:30～12:00 10名

10/26(日) 10:30～12:00 10名

10/27(日) 10:30～12:00 10名

10/28(日) 10:30～12:00 10名

10/29(日) 10:30～12:00 10名

10/30(日) 10:30～12:00 10名

10/31(日) 10:30～12:00 10名

11/1(日) 10:30～12:00 10名

11/2(日) 10:30～12:00 10名

11/3(日) 10:30～12:00 10名

11/4(日) 10:30～12:00 10名

11/5(日) 10:30～12:00 10名

11/6(日) 10:30～12:00 10名

11/7(日) 10:30～12:00 10名

11/8(日) 10:30～12:00 10名

11/9(日) 10:30～12:00 10名

11/10(日) 10:30～12:00 10名

11/11(日) 10:30～12:00 10名

11/12(日) 10:30～12:00 10名

11/13(日) 10:30～12:00 10名

11/14(日) 10:30～12:00 10名

11/15(日) 10:30～12:00 10名

11/16(日) 10:30～12:00 10名

11/17(日) 10:30～12:00 10名

11/18(日) 10:30～12:00 10名

11/19(日) 10:30～12:00 10名

11/20(日) 10:30～12:00 10名

11/21(日) 10:30～12:00 10名

11/22(日) 10:30～12:00 10名

11/23(日) 10:30～12:00 10名

11/24(日) 10:30～12:00 10名

11/25(日) 10:30～12:00 10名

11/26(日) 10:30～12:00 10名

11/27(日) 10:30～12:00 10名

11/28(日) 10:30～12:00 10名

11/29(日) 10:30～12:00 10名

11/30(日) 10:30～12:00 10名

12/1(日) 10:30～12:00 10名

12/2(日) 10:30～12:00 10名

12/3(日) 10:30～12:00 10名

12/4(日) 10:30～12:00 10名

12/5(日) 10:30～12:00 10名

12/6(日) 10:30～12:00 10名

12/7(日) 10:30～12:00 10名

12/8(日) 10:30～12:00 10名

12/9(日) 10:30～12:00 10名

12/10(日) 10:30～12:00 10名

12/11(日) 10:30～12:00 10名

12/12(日) 10:30～12:00 10名

12/13(日) 10:30～12:00 10名

12/14(日) 10:30～12:00 10名

12/15(日) 10:30～12:00 10名

12/16(日) 10:30～12:00 10名

12/17(日) 10:30～12:00 10名

12/18(日) 10:30～12:00 10名

12/19(日) 10:30～12:00 10名

12/20(日) 10:30～12:00 10名

12/21(日) 10:30～12:00 10名

12/22(日) 10:30～12:00 10名

12/23(日) 10:30～12:00 10名

12/24(日) 10:30～12:00 10名

12/25(日) 10:30～12:00 10名

12/26(日) 10:30～12:00 10名

12/27(日) 10:30～12:00 10名

12/28(日) 10:30～12:00 10名

12/29(日) 10:30～12:00 10名

12/30(日) 10:30～12:00 10名

12/31(日) 10:30～12:00 10名



みょうがたっぷり鶏のソテー

詳しいレシピはサロンで配布しています♪

