

石山地区公民館サークル体験会

春から新しいことを始めてみませんか。ぜひ一度見学にお越しください。体験会は全て参加費無料です。[甲]の記載がないものは当日直接各会場へ。
3月6日(日)までの臨時休館期間中は、サークル体験会を中止します。新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては、中止・変更となる場合があります。

問い合わせ 石山地区公民館(☎025-250-2930)

団体名・活動内容	日にち	時間	曜日	団体名・活動内容	日にち	時間	曜日	
月曜日			火曜日	木曜日			木曜日	
パブリックスペース ☑音楽に合わせて踊るレクリエーションダンス ☑動きやすい服装、室内用運動靴、タオル、飲み物 ☑電話で五十嵐(☎025-249-7256)	3月7・14・28日	午前9時～10時30分	コーラス火曜日 ☑女声合唱 3月8・15・22日 午前9時45分～11時45分	人形劇サークル 赤ずきん ☑人形劇の公演練習、人形制作 ☑各回先着5人 3月17・24・31日 午前10時～正午	リフレッシュサークル ☑健康維持のためのストレッチ体操 ☑先着5人 ☑バスタオルまたは敷物、タオル、飲み物 ☑2月28日(月)までに電話で末広(☎025-271-7720)	3月7日 午前11時～午後0時30分	レモン会 ☑レクリエーションダンス、総おどり体操など ☑動きやすい服装、室内用運動靴、タオル、飲み物 3月8・22・29日 午前11時～午後0時30分	木曜会 ☑手書きの文字の練習 3月17日 午前10時～11時
卓球クラブ愛球会 ☑各回先着5人 ☑動きやすい服装、室内用運動靴 3月7・14・21日 午後1時～3時	3月14・28日 午前9時40分～正午	朗読 萌木 ☑滑舌、朗読練習 ☑各回先着5人	水曜日			石山グリーンコーラス ☑コーラス練習の見学 3月17日 午前10時～正午	打つべし! ☑ボクシングエクササイズ ☑各回先着5人 ☑ヨガマットまたはバスタオル、室内用運動靴、タオル、飲み物 ☑前日までに電話で島垣(☎090-1378-5668)	3月17日 午後1時30分～3時
ヨガを楽しむ会 ☑タイ式ヨガ ☑各回先着3人 ☑動きやすい服装、ヨガマットまたはバスタオル、タオル、飲み物 ☑前日までに電話で相田(☎090-1604-8268)	3月14・28日 午前10時～11時	紫峰会 ☑書道体験、講座 ☑電話で松崎(☎025-286-3808)	ベルビクヨガいろは ☑ヨガ体操 ☑各回先着10人 ☑ヨガマットまたはバスタオル 3月9・23日 午後7時30分～8時30分	石山田碁クラブ ☑田碁の対局見学と体験 3月12・19・26日 午後1時～4時	オカリナ山鳩 ☑オカリナ練習の見学 3月14・28日 午前10時～11時30分	東清会 ☑書道体験(大筆、小筆、ペン習字練習) ☑各回先着10人 3月10・24日 午後7時～9時	合唱団「樹」 ☑合唱の練習 ☑先着10人 3月12日 午後1時30分～3時30分	石山地区将棋愛好会 ☑将棋の対局見学と体験 ☑各回先着5人 3月19日 午前9時～正午
彩美会 ☑透明水彩で絵を描く 3月8・15・22日 午前9時30分～11時30分	3月10・24日 午後1時～4時30分	レディース石山田碁クラブ ☑田碁の自由対局 3月10・24日 午後1時～4時30分	うたの広場 ☑混声合唱練習 ☑各回先着5人 ☑電話で日野(☎025-286-5465)	東区ハーモニカクラブ ☑ハーモニカの練習(貸し出しあり) ☑電話で大倉(☎090-5750-6205)	石山健幸カーリンコン ☑カーリンコンの体験 ☑先着10人 ☑動きやすい服装 3月17日 午前9時～10時30分	石柳会 ☑川柳づくり体験と鑑賞 ☑筆記用具 3月16日 午後1時～3時	人形劇サークル 赤ずきん ☑人形劇の公演 3月19日 午後1時～2時	コーロ・カンターレ ☑女声合唱 3月19日 午後1時～3時
火曜日			木曜日			土曜日		

施設休館に伴い、東区だより2月6日号でお知らせしたイベントが中止・延期となっている場合があります。

食推さんの健康レシピ

(レシピ考案 食生活改善推進委員東支部石山グループ)

白菜ときのこのミルクそばろ煮

牛乳を使って、おいしく減塩!



[1人分]
エネルギー 142kcal、塩分0.9g

材料(4人分)

- 白菜..... 400g (1/4個)
- ニンジン..... 60g
- エノキ..... 1/2袋
- シイタケ..... 4枚
- 牛乳..... 350ml
- 鶏ひき肉..... 100g
- めんつゆ(3倍濃縮)..... 大さじ2
- 塩・コショウ..... 少々

作り方

- 白菜は長さ4cmのざく切りにする。
- ニンジンは長さ4cmの細切りにする。
- エノキは長さ4cmに切る。
- シイタケは軸を取り、4等分にする。
- フライパンに牛乳・めんつゆ・鶏ひき肉を入れ、箸で混ぜる。
- 鶏ひき肉がほぐれたら、白菜・ニンジン・エノキ・シイタケを入れ、中火にかける。
- 煮立ったら弱火にし、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- 仕上げに塩・コショウを少々加え、味をととのえる。

問い合わせ 健康福祉課健康増進係 (☎025-250-2350)

中地区公民館サークル体験会 施設休館のため一部中止します

市公民館は、まん延防止等重点措置適用に伴い、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、3月6日(日)まで臨時休館します。

施設の休館期間中は、東区だより2月6日号でお知らせしたサークル体験会は中止します。

問い合わせ 中地区公民館(☎025-250-2910)

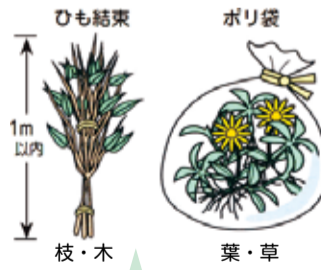
今月の「ごみゼロの日」は2月27日(日)です

ごみのない美しいまちを目指して、東区では毎月最終日曜日を「ごみゼロの日」としています。この日を機会に、ごみ出しマナーやポイ捨てなどについて、もう一度考えてみませんか。



「ごみゼロ!」-ロメモ 3月から「枝葉・草」の収集が始まります

収集日は「家庭ごみ収集カレンダー」で確認してください。



枝・木 葉・草
枝1本の太さは直径15cm以内
束の太さは直径30cm以内

- 「枝葉・草の日」に出せるものは、自宅の庭で不要となった「せん定した枝・木」「せん定した葉・落ち葉」「雑草などの刈り草」です。
- 「葉・草」は、透明または半透明のポリ袋に入れて出してください。
- 野菜や果実、球根などは、腐敗や悪臭により、資源化处理(堆肥化)の支障となるため、「燃やすごみ」の日に指定袋に入れて出してください。

問い合わせ 区民生活課生活環境係(☎025-250-2285)

山の下みなとタワー 展望展示室 工事のため閉鎖しています

山の下みなとタワーの6階展望展示室は、工事のため、3月25日(金)まで閉鎖しています。
※工事の都合により閉鎖期間を延長する場合があります

問い合わせ 港湾空港課(☎025-226-2739)

< 広告欄 >