

公民館からのお知らせ

東公民館まつり 2024

東公民館の活動グループ・団体が作品展示や実技披露などを通して日頃の活動の成果を発表します。
みなさまお誘い合わせのうえ、是非ご来場ください♪

開催日：**11月1日(金)～11月3日(日)**
9:00～17:00 (最終日は15:00まで)



《まつりプログラム》

1階ゲームコーナーで
お菓子をGETしよう!
対象:小学生以下
各日先着100名
参加無料
ゲームコーナー開場 9:30～



予告!

東公民館のクリスマス恒例イベント
“Xmasロビーコンサート”

今年も開催決定!!
12/15(日)に開催します。
詳細は来月号にて!
みなさんお楽しみに～♪



今月のぐるーぷさん *** 北摂山の会 ***

私たち北摂山の会は、24年前の2000年9月に東公民館で結成総会を開催し、活動をスタートさせました。現在、60人が在籍し、東公民館を拠点にして山登りを楽しんでおり、近郊の日帰りハイキングから日本アルプスの雪山、岩登りまでオールシーズン、オールラウンドの山行を行っています。夏山や雪山入門セミナー、ハイキング教室など教育活動にも力を入れています。自然が好き、山が好きなら私たちと一緒に山に登りませんか。

★活動日時 毎月第3水曜日 19時～21時

★問合せ先 東公民館 受付まで



おばあちゃんの今月の一品 ～ 鶏ささ身ロール ～

東公民館の料理グループ『チェリー』小村富子さん監修! 今晚の一品にいかが?

【材料】

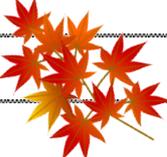
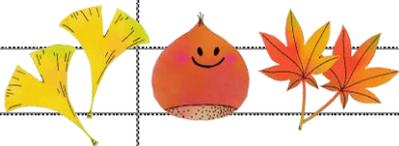
鶏ささ身：6本
梅干し：3個
酒：大3
青じそ：12枚
サラダ油：大3
爪楊枝：適量

【作り方】

- ① 鶏ささ身の筋を取り除き、包丁で左右に観音開きにし、軽く叩き、薄く平らに広げる。
- ② 梅干しの種を取り除き、果肉を包丁で叩き、ペースト状にする。
- ③ ①の鶏ささ身に②の梅干しペーストを薄く塗り、青じそ2枚を広げて載せ、手前から鶏ささ身を巻き、巻き終わりを爪楊枝で止める。
- ④ フライパンでサラダ油を熱し③の鶏ささ身ロールを入れ、転がしながら全体に焼き色をつける。更に酒を加え、蓋をして2分位蒸し焼きにし、最後に強火で水気をとばす。
- ⑤ ④の鶏ささ身ロールから爪楊枝を取り除き、半分に切って皿に盛る。



11月行事予定

1	金	1月分抽選予約申込	西公民館休館日	東公民館 まつり
2	土			
3	日		文化の日	
4	月		振替休日	
5	火		市民カレッジ(花と緑)	
6	水			
7	木		市民カレッジ(英語)	
8	金	抽選予約当選分 申請手続期間		抽選予約当落発表
9	土		東公民館休館日	
10	日			
11	月			
12	火			
13	水			
14	木			
15	金			
16	土			
17	日			
18	月			
19	火			
20	水	長尾いきいき健康教室		
21	木	市民カレッジ(名城) 中央公民館休館日		
22	金			
23	土	勤労感謝の日	一緒にプロジェクト	
24	日		山本南分室おはなし会	
25	月			
26	火			
27	水	市民カレッジ(政治経済)		
28	木			
29	金			
30	土			

長尾いきいき健康教室

『Let's 介護予防！』

Shall we ラジオ体操！』

ラジオ体操は体を大きく広げ、曲げ伸ばしをする介護予防に最適な運動の1つです。効果的なコツを知って楽しく体操をしてみましょう！



開催日：11月20日(水)
13:30~15:00

場所：東公民館 2階 ホール

講師：あいわクリニック

訪問リハビリテーション

理学療法士 白井宏樹さん

理学療法士 宮川孝之さん

参加費：無料

定員：50名

問合せ申込：長尾地域包括支援センター

TEL 0797-80-2941

第五地区民生児童委員協議会

～今月のイベント～



一緒にプロジェクト

11月23日(土)11:30~13:00

場所：東公民館 料理・パーティールーム

参加：一人100円(カレー代)

問合せ：長尾地区センター

090-3055-2837

フードライブコーナーもあります！

みんな食べにきてね！

図書館山本南分室おはなし会

11月24日(日)

14:00~ 小さい人向け(3歳位から)

14:30~ 大きい人向け(1年生位から)

場所：東公民館 1階 幼児室

問合せ：山本南分室 0797-89-1662



楽しいおはなしや、絵本を

たくさん読みます。当日、気軽に

会場にお越しください♪

＜館長の一言＞

早いもので本年も残すところあと2ヶ月となりました。いよいよ1(金)~3日(日)まで東公民館まつりを開催します。実技・展示グループの一年間の成果発表の場であり、各参加グループは開催に向けてラストパートで頑張っています。また小学生以下のお子様向けに、輪投げ、射的、スマートボールをお楽しみいただけます。みなさまのご来館をお待ちしています。

宝塚市立東公民館長 福井浩一

