

回 覧

米丸公民館

男の料理講話

参加者募集！

皆さまお食事にはどのようなことに注意されていますでしょうか？ 今年度は専門の知識をもった栄養士さんに、身体の事を考えた内容で講話をしていただき、健康で感染に負けない体力づくりを学びたいと思います。ぜひこの機会にご参加ください。

「免疫力を高める食事と生活について」

- 開催日時 12月25日(土) 10時~11時
会 場 米丸公民館 1階 和室(間明町2丁目72番地)
講 師 金沢健康を守る会 栄養士さん
参加費 無料
対象者 校下で料理に興味のある男性ならどなたでも！♪
定 員 各15名
締め切り 11月30日迄に、☎・メール・FAXにてお申込ください。
(メールの際は以下の申し込み書内容をお知らせください。)



お申込・お問合せ 【米丸公民館】 (間明町2-72)
☎ 291-1171・FAX 291-1193
メール yonemaru-k@spacelan.ne.jp



注) なお、今後の新型コロナウイルス感染状況により変更・中止等がある場合がございます。
何卒ご理解の程よろしくお願いたします。

申 込 書

令和3年度 男の料理講話

お名前	住 所	町会名	連絡先(携帯番号)

注) 参加ご希望の方は この用紙をコピーの上ご記入ください。



西インター大通りの落葉や ゴミの清掃を実施します



西インター大通り景観形成協議会

例年実施している西インター大通りの清掃活動です。
皆さんの身近な西インター大通りも、イチョウなどの並木の
美しい紅葉が終わると、道路が落葉で一杯になってしまいます。
今年もより多くみなさまのご参加をお願いいたします。

清掃日時 令和3年11月27日(土) 午前7時～8時

- ◎集合場所…裏面の地図のステーション(○印の箇所)
- ◎清掃場所…「歩道」を清掃します。

(注意) ※ 車道は一般車両の通行が多く危険なので
出ないでください。
※ 落ち葉を車道へ掃き出さないでください。

- ◎集積する場所 … 集めた落ち葉やゴミを袋に入れて、植樹帯の
車道側に20～30m毎に集積してください。

- ◎清掃用具 … ・タオル
・ゴミ袋(透明)…燃えるゴミ } ステーションに準備
・ " (緑色)…燃えないゴミ } (裏面地図参照)

ちりとり → 各自お持ちください。

竹ぼうき、軍手 → 若干数はステーションに準備しますが
自宅にある方はお持ち下さい。

☆その他 雨天決行ですが、天気が大荒れの場合などは当日の
6時半までに延期するかを決定します。
延期の有無については町会長へ確認してください。
(なお 翌日 11月28日(日)が予備日です。)

★新型コロナウイルス感染症対策として、マスクの着用をお願いします。
体調のすぐれない方の参加はお控えください。清掃にあたっては密集・密接に
ならないよう感染防止のためご協力をお願いします。

連絡先 西インター大通り景観形成協議会
事務局 新神田校下町会連合会
電話 291-0025 (新神田公民館内)

※今後の新型コロナウイルス感染症の感染状況によっては、実施内容の変更や中止の
可能性がございます。

Let's try ベビーマッサージ

【赤ちゃんにとってよいこと】
新陳代謝がよくなります
手足の血液循環がよくなります
肌が丈夫になって免疫力が高まります
お腹の調子がよくなります
質のよい睡眠をもたらします

【お母さんにとってよいこと】
赤ちゃんへの愛情が深まります
赤ちゃんとの信頼関係が深まります
赤ちゃんの心と身体の健康をよく知ることができます。お母さんも癒され、心身の健康を保ちます

【当日のスケジュール】
わらべうた遊び→自己紹介→マッサージュ→休憩→おしゃべりタイム
【対象】 生後2か月頃～1歳までの赤ちゃんとお母さん
【持ち物】 バスタオル、水分(お茶、必要な方はミルクなど)
マッサージュオイル(カローションがあればご持参ください)
(無くても大丈夫です)

日時 12月2日(木) 10:00～11:30
会場 米丸公民館 1階 和室
参加費 500円
10組様限定
申込 電話もしくは下記QRコードにて
お申込みください。
×切 11月26日(金)

講師： たんぽぽ助産院
塚脇 京子先生



【お問い合わせ】
米丸公民館
TEL 291-1171
FAX 291-1193
yonemaru3@spacelan.ne.jp