

# 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	<u>各15名</u>
締め切り	<u>11月30日迄</u> に、☎・メール・FAXにてお申ください。 (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



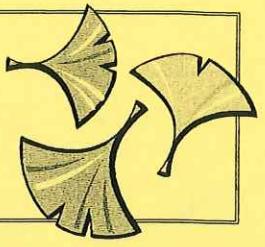
注) なお、今後の新型コロナ感染状況により変更・中止等がある場合がございます。  
何卒ご理解の程よろしくお願ひいたします。

#### 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。  
皆さんのがんばりで、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。  
今年もより多くの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
  - ・〃(緑色)…燃えないゴミ

} ステーションに準備  
(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。

☆その他の雨天決行ですが、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。)

★新型コロナウィ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ィ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。

# ～米丸公民館ホームページリニューアル特別記念企画～

## Let's try ベビーマッサージ

【赤ちゃんにとってよいこと】

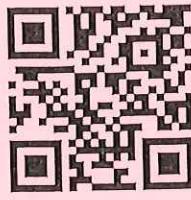
新陳代謝がよくなります  
手足の血液循环がよくなります  
肌が丈夫になつて免疫力が高まります  
お腹の調子がよくなります  
質のよい睡眠をもたらします

【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

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
申 込	電話もしくは下記 QR コードにて お申込みください。
メ て	11月26日(金)

講 師： たんぽ助産院  
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

【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→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)  
マッサージオイルか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)