

和みの部屋

3月3日(日)午前 10 時
東部公民館 大研修室

『和みサロン懇親会』



参加費：100 円
東部校下在住 65 歳以上の方対象

小・中学校の行事予定

【卒業証書授与式】

東部小学校 3月 18 日 (月)
東部中学校 3月 14 日 (木)
大泉中学校 3月 14 日 (木)



【入学式】

東部小学校 4月 5 日 (金)
東部中学校 4月 5 日 (金)
大泉中学校 4月 5 日 (金)



東部ママ広場



《特別企画》

音楽療法教室

15 組
限定

音楽に合わせて親子でリフレッシュ!

日時 3月 8日(金)
午前 10 時 00 分～11 時 30 分
場所 東部公民館 大研修室
対象 東部校下にお住まいの就園前のお子さんとその家族
申込 2月 29 日 (木) まで東部公民館へ

3月『空き缶』、『古紙』回収カレンダー

日	月	火	水	木	金	土	
					1	2	
					回収日の朝 8 時までにお出してください。		
3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	
			空き缶	古紙			
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28	29	30	
			空き缶				
31	空き缶・古紙ともに、自治振興会の貴重な財源になっています。						



第 24 回児童健全育成講演会

主催：東部校下児童クラブ

どなたでも
参加できます



日時 3月1日(金)
午後7時 30 分～8時 30 分
場所 東部公民館 大研修室
講師 富山大学医学部疫学講座 准教授
山田 正明先生

【演題】

医師から見た子どものネット依存
～子どもの「ゲーム障害予防」を～
「やめられない」になる前に

～身体を内側から温め、風邪やインフルエンザを予防しましょう～

根菜たっぷり「こんこん汁」



		(4人分)	
豚肉(こま切れ)	50g	厚揚げ	1/2 個
生姜	1 かけ	ねぎ	60g
人参	50g	サラダ油	小さじ 1
大根	120g	しょうゆ	大さじ 1
蓮根(洗い)	70g	酒	小さじ 2
ごぼう	50g	コンソメ	
里芋	150g	スープの素	1 個
生椎茸	20g		

- ①すりおろした生姜で、肉に下味を付けておく。
- ②人参、大根、蓮根はいちょう切り、ごぼうはざさがき、里芋と生椎茸は食べやすい大きさに切る。
- ③厚揚げは油抜きをし、1 cm幅にきる。ねぎは小口切りにする。
- ④鍋にサラダ油を入れ、①の肉を炒める。②の野菜を火の通りにくい物から順に炒める。しんなりしてきたら、材料が浸るくらいの水を加える。ひと煮立ちしたら調味料を加え、柔らかくなるまで煮る。
- ⑤厚揚げを入れ、味をととのえ仕上げにねぎを入れる。

《参照》富山県教育委員会保健体育課