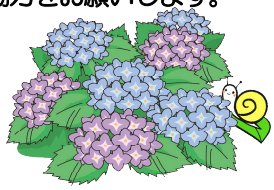
上里東公民館だより

第１１９号　平成２９年７月１日発行　　電話／FAX　３４－１０４１

アルミ缶とスチール缶の資源回収、３６５日２４時間いつでもOK、駐輪場奥にボックスがあります。是非ご協力をお願いします。



緊急時、ブレーキを素早く踏めるよう運転姿勢の改善を

平成２９年
アルミ缶回収6回　２６ｋｇ　累計１４２ｋｇ
スチール缶回収2回　３５ｋｇ　累計７３ｋｇです。

　天候不順な日々が続いており、健康管理が大変な季節ですね。
先日、[健康と山菜]の講座で「ドクダミの葉のてんぷら」を試食しました。
てんぷらにすると苦味が殆ど無くなり食べやすいと好評でした。
　ドクダミは嫌われがちですが、十薬とも呼ばれ、ゲンノショウコ、センブリとともに三大民間薬として用いられてきました。解毒作用、殺菌作用、胃痛、十二指腸潰瘍、利尿作用、肌荒れ、高血圧、動脈硬化、脳卒中、心臓病など沢山の効能が報告されています。
しかも、地下茎、葉、花のすべてが利用できます。
「ドクダミの葉のてんぷら」試してはいかがですか。
体に良いからといって食べ過ぎないようにしてください。

〔裏面もご覧ください〕

夏休み子ども教室（東公民館・東児童館共催）

初心者向け ♪ヒップホップダンス♪ を体験しよう♪

☆ 日　時：８月２４日（木）　午前１０時～
☆ 対　象：小学生　　５０名
☆ 場　所：上里東公民館
☆ 参加費：無料
☆ 持ち物：飲み物、汗拭きタオル
☆ 申　込：東公民館又は東児童館へ電話又は直接申込みください

高等学校団体総合で２年連続優勝の本庄第一高校チアリーディング部の先生と生徒が「やさしく」「たのしく」教えてくれます。

『藍染教室』

「地元で育てた藍（あい）であそびま染（せん）か？」
藍染のハンカチを２枚作ります。

日　時：９月８日（金）午後１時３０分～
定　員：１２名　　場　所：上里東公民館
講　師：横堀　隆宣　様
材料費：１，０００円
持ち物：エプロン、うでカバー、手拭きタオル
申　込：東公民館へ費用を添えて申込みください

藍染教室 申込書　（No　　）	
氏　　名	
電話番号	
行 政 区	

藍染教室 領収書　（No　　）

材料費１，０００円領収しました。
平成２９年　　月　　日
上里東公民館　㊞