### 4月11日からの内容です

# お花見ウオーキングを **(施します**



ます。 時(受け付けは9時40分か マ日時 5月13日/月10時~12 健康づくりをしませんか。 山公園までウオーキングをし 桜の花を楽しみながら 保健センター -から円

散になります。 ※ ゴ ー

祝日を除く)に電話で クス不可)。 单 込 定員・費用 先着順。 100人 無料。

7 511

### こどもの日 ファミリー 自由開

· 内容 ドミントンで多目的ホー 家族を対象に卓球 ル 夕

7

環境局みどりの管理課

3957

800/1000 800/10

808/120BB00/

春を呼ぶ雪割り、

道路の清掃」

をみんなで進めましょう!

当日、 ター 詳細

2階講堂 集合場所 ル地点の円山公園 (南3西11 中央保健センタ で解

日休の9時~17時(土・日曜) 対象 4月22日月~5月2 区内在住 一の方。 (ファ

健康・子ども課

やか推進係 申込·詳細

放

時。 ▽日時 ター  $\nabla$ を半面ずつ開放します。 ・持ち物 会場 (南9西18 5月5日 旭 上靴。 山公園 ラケット (祝) 通 9時 地 X セ ( 17

います

動きやすい服装で利用してく ボール・シャトルなどの用具。

▽費用・ 直接会場へ。 申 込 無 料 不

旭 山公園 **7** 520 通. 地区  $\begin{array}{c} 1 \\ 7 \\ 0 \\ 0 \end{array}$ セ ン

## 初心者対象 社交ダンスの集い

して、 を目指した地域活動の一つと き生きと暮らせるまちづくり ダンスの基礎を学びま いつまでも健康で生 す。

▽ 対 象 ▽会場 の13時~ ▽日時 ター ンスをされる方。 ( 南 9 15時。 毎月第2·44 18) 旭山公園 区内在住で初めてダ 通 地 水 X セン 曜 Ħ

などでお知

らせします。

市立円山小学校

円山バス● 円山公園駅 ターミナル

画検

討 \*

の経 計

緯な

場へ。 ▽ 申 込 ▽ 費 用 ▽持ち物 不要。当日、 1 1 回上 300靴 円。 直接会

ジ(http://

はホームペー

改修計画エリア

詳しく

www.city.sapporo.jp/

詳細 をご利用ください。 ※来場の際は、 旭 山公園通 公共交通機関 地区 セ ン ryokuka/keikaku/maruyama-詳細 entrance/)をご覧ください。

ション機能の強化や多目的ス 年度に改修工事を実施しま 整理します。 決まりましたら、その都 種施設の利用できない期間 木や改修に支障のある樹 近くに移設 **|| 今後の予定** ースを新設するほか、 なお、改修工事に伴 (パークセンター)は入口 し、インフォメー す。 平成26 どを改修しま 管理事務 い各 木を ( が 27

5月号の広報で案内するよ。

広報さっぽろや公園内掲示板 度、 一作り方ー

すずめ野菜レシ

と鮭のケ 【パウンド型1/6量

一材料一

(長さ21×幅8×高さ6キンドル パウンド型1台分) 力粉・・・・・・1002<sup>5</sup> ーキングパウダー・・52<sup>5</sup> チーズ・・・・・2個 う ·····少々 ·····1/2個 ブロッコリー ・・・・・1/3株

玉ネギは粗みじん切 りにし、サラダ油で焦 さないように炒め、

ぜる。合わせてふるっ

2を加え、ゴムベラでさっくりと混 ぜ、型に入れて180度に予熱したオーブ ンで40~50分焼く。焼き上がったら型 からはずし、網にのせて粗熱をとる。

· 型を使わずフライパンで作る場合は、 薄く油を引き、ふたをして弱火で20分 程度、裏返してふたをしないで5分焼 きます。

生鮭がない場合はロースハム4枚に 代えてもおいしいです。

たAと粉チーズを入れ、菜箸3本を使って小さな円を描くようにゆっくり混ぜ る。(混ぜすぎると生地に粘りが出て、 焼き上がりが固くなります。)

## 円山公園の大通南線側入口部 理事務所等の施設改修を行 (平成26~27年度予定) 8/8/8 00 00/1/800 モリスのもりもりレシピ 最終回

野菜でケーキをつくろう

〔野菜でおやつをつくろう!

ケークサレは、

フランスで

@17/3000@917/30

画 Ļ 化に伴 事務所やト の 主な改修計 内容 倉庫な い管 老

グはコモスできまり、 なマスコットモリスです。 こんにちは、中央区の 善推進員になるための講座は どで活躍中なんだ。食生活改 究していて、 ボランティアの人たちだよ。 地元の食材を使った料理を研 【食生活改善推進員とは?】 中央区食生活改善推進員協 こんにちは。 域で食の大切さを伝える 親子料理教室な 中央区の食育 今回

> リーぜひ作ってみてね! 軽食やおもてなしにもピッ

今回で最終回だけど、こ

キのことだよ。野菜が苦手な 生まれた甘くない塩味のケー

人も好きになっちゃうかも?

てね 健 康 子ども

511

バランスのよい食生活を送っ からも野菜をたくさん食べて

00017/000

····1/2株