

エスポラーダ北海道

公式戦ご招待!!

中央区民応援デー

札幌を本拠地とするフットサルクラブ「エスポラーダ北海道」のホームゲームに、区内にお住まいの方20組40人(A自由席)をご招待します。

◆対象試合 エスポラーダ北海道対府中アスレティックFC。

◆日時 12月9日(日)13時キックオフ(11時30分開場)。

◆会場 北海道立総合体育センター 北海きたえーる(豊平区豊平5-11)。

◆申込方法 往復はがきに観戦希望者(2人1組)の代表者の住所、氏名、年齢、電話番号、宛先(返信はがき)を記入の上、左記へ送付。1組につき1通のみ有効。応募多数の場合は抽選。結果などは返信はがきでお知らせします。

◆申込期限 11月22日(木)。当日消印有効。

◆申込詳細 〒060-0001 札幌市中央区北1西4-2-2 札幌ノースプラザ6階 エスポラーダ北海道 中央区民応援デー係 ☎(206) 4285

※応募者の個人情報、一般社団法人エスポラーダ北海道スポーツクラブが適切に管理し、抽選および返信はがきの発送以外には利用しません。

地区センター

講座・行事

▽日程等 左表の通り。
▽会場 旭山公園通地区センター(南9西18)。
▽対象 ①②区内在住か在勤の18歳以上の方(高校生を除く)。③どなたでも。
▽持ち物 ①②エプロン、三

地区センター講座・行事

講座・行事名	開催日時	定員	費用
①クリスマスケーキ作り講座(全2回)	11月29日(木)・12月6日(木)の10時~13時	12人	受講料:1,600円 材料費:2,000円
【内容】ケーキ作り(1日目:ミニデコレーションケーキ、2日目:スノーマンシュークリーム)の基本とコツを学びます。試食・お持ち帰りも有ります。			
②手打ちそば教室	12月5日(水)10時~13時	20人	受講料:1,200円 材料費:1,000円
【内容】そば打ちの基本とコツを学びます。試食・お持ち帰りも有ります。			
③ふれあいコンサート	11月23日(祝)13時30分~15時30分(予定)(13時開場)	200人	無料
【内容】1部:北広島弦楽合奏団による演奏。2部:啓明中学校合唱部、幌西小学校合唱団による合唱。フィナーレ:出演者全員の合唱「日本の四季童謡メドレー」。			

歩道掘削など道路での工事ができるのは11月末までです。土木センターへの申請も忘れずに。

角巾、手拭きタオル、筆記用具。①はお持ち帰り袋、②はそばを入れる容器も持参。③はなし。

▽申込 11月12日(月)に①10時30分②13時30分同センター1階ロビーで受け付け開始(ともに電話不可)③不要。当日直接会場へ。

※開始時点で定員を超えた場合は抽選。定員に満たない場合は、引き続き窓口、電話で先着順に受け付け(8時45分~17時(日・祝日を除く))。受講者が少ない場合は、講座を中止する場合があります。※申し込み時に受講料等をお支払いください。納入された受講料等は原則お返しできません。

※③は駐車場の利用ができませんので、来場の際は公共交通機関をご利用ください。

◆申込詳細 旭山公園通地区センター ☎(520) 1700

交通事故発生件数

	発生件数	死者数	傷者数
中央区	1,049 (-129)	3 (0)	1,200 (-164)
札幌市	5,184 (-663)	21 (+1)	6,002 (-778)

※平成24年累計・10月23日現在。()は前年比

モリスのもりもりレシピ

第2回 具だくさんみそ汁で野菜量アップ!

皆さん、こんにちは。ほくは中央区の食育マスケット「モリス」です。2回目の今回もおいしい野菜レシピを紹介するよ。

今回は、妊婦さん向けにバランスのよい食生活を紹介している料理教室「エンジョイ マタニティクッキング」で好評の「簡単だし具だくさんみそ汁」のレシピだよ。

【汁物の野菜を増やそう】

野菜をもっと食事に取り入れたい時には、いつもの汁物の具材を増やすことをお勧めしているんだ。野菜は加熱した方がたくさん食べることが

おすすめ野菜レシピ



簡単だし具だくさんみそ汁
【1人分:56kcal/野菜量70g】

一作り方

- 鍋に水とはさみで小さく切ったコンブを入れて浸しておく。
- ダイコン、ニンジンはいちょう切りに、ジャガイモは乱切りに、長ネギは斜め切りにする。
- 小揚げは湯を掛けて油抜きし、細かく切る。
- 鍋を火に掛けて、ダイコン、ニンジン、ジャガイモ、小揚げを加えて煮る。
- 野菜が煮えたら、かつお節を加え、みそを溶き入れ、長ネギをさっと煮る。

一材料(4人分)

- ダイコン・・・ 輪切り3.5^{センチ} (120^{グラム})
- ニンジン・・・ 1/2本 (80^{グラム})
- ジャガイモ・・・ 1個 (120^{グラム})
- 小揚げ・・・ 1枚
- 長ネギ・・・ 1/3本
- 水・・・ 600^{ミリリットル}
- コンブ・・・ 6×4^{センチ}
- かつお節・・・ 小パック1袋 (2^{グラム})
- みそ・・・ 大さじ2

【詳細】健康・子ども課 ☎(511) 7221