



2019年 2月

支部長 土井 靖子 845-8078  
 健康まちづくりセンター(組織部)  
 松岡 明日香 879-8124



# 高陽西支部 だより

## メリィハウス西風新都 施設見学会のお知らせ

春の陽気が待ち遠しい今日この頃、みなさまいかがお過ごででしょうか?

この度高陽西支部では、以下の通り施設見学会を開催することになりました。昨年オープンしたばかりの新しい施設です。興味をお持ちの方はぜひご参加ください!

- ◆ 見学施設:メリィデイズ、メリィホスピタル、メリィハウス西風新都
- ◆ 日 時:2019年3月19日(火) 10時~14時30分 ※無料の昼食付きです
- ◆ 送迎バス:①あすなろ生協診療所9時30分発 ②口田公民館9時35分発  
<施設の送迎バスを利用しますので、上記の内のいずれかよりご乗車ください。>
- ◆ 申し込み:高陽西支部長 土井靖子 TEL 845-8078  
健まちセンター 松岡明日香 TEL 879-8124/080-1937-5364
- ◆ 締め切り:2019年3月7日(定員に達した場合はその時点で募集を締め切ります。)

## Mさんのレシピ 《豚こまのひつまぶし》

①万能ねぎ、みょうがは小口切りにする。豚肉は細切りにする。  
 ②フライパンを中火で熱し、豚肉を入れて炒める。肉の色が変わったら、Aを加えて煮からめる。鍋にBを入れてひと煮立ちさせておく。

### <材料>

豚こま切れ肉	300g
焼きのり(金形)	1枚
万能ねぎ	5本
みょうが	2個
白いりごま	大さじ1
わさび	少々

A	みりん	大さじ3
	しょうゆ	大さじ2
	酒	大さじ1
	砂糖	小さじ1
B	だし汁	400ml
	薄口しょうゆ	大さじ1



## 高陽西支部 運営委員さん募集

地域のつながり、健康づくりのため日々活動しています。毎月第1月曜日にあすなろ生協診療所2Fで会議を開催し、活動内容の企画検討を行っています。見学も大歓迎です!

## 機関紙“からだとくらし”仕分け作業 ボランティアさん募集

「口田小学校区」 毎月第1水曜日 14時~15時頃まで 口田南集会所  
 「口田東小学校区」 毎月第1金曜日 13時半~15時頃まで あすなろ生協診療所2階  
 機関紙にチラシを入れ込んだり、部数を数えてまとめたりする簡単な作業です。終了後はお茶菓子を囲んで楽しく交流をしています。ご都合のよい月だけの参加も歓迎です。お気軽にご参加ください。