

平成23年度「りさいくる市」(フリーマーケット)

市では、ごみの減量と資源の再利用促進のため、「りさいくる市」(フリーマーケット)を開催します。

時 4月～12月までの第1日曜日 午前9時～正午

場 エコプラザ西東京(4・6・8・10・12月) 田無庁舎市民広場(5・7・9・11月)

申 出店を希望される方は、開催1か月前の市報で日程を確認のうえ、往復はがきでお申し込みください。〒202-0011泉町3-12-35エコプラザ西東京内ごみ減量推進課へ郵送。

注意事項

【申し込み】

・募集が行われている月のものだけに限り、電話・来庁ではできません。期間外の申し込みは無効になりますので、ご注意ください。

・1世帯につき1通のみです。

【申し込み後】

・応募が多数になった場合は抽選となります。
・当選された方で、出店ができなくなった場合は、必ずごみ減量推進課までご連絡ください。落選した方の中から、繰上げを行います。

【当日】

・当選した場合、開催時間前に搬入と設営をしていただきます。車で搬入された場合、専用の駐車場はありませんので、一旦車を引き上げてください。

・小雨決行となりますが、大雨などの場合は中止となり、延期開催はありません。(エコプラザ西東京は屋内開催のため雨天決行)

・物品の売買についてのトラブルは、当事者間の問題となり、市では責任を負いかねますので、ご承知おきください。

ごみ減量推進課(☎438-4043)



りさいくる市の様子(田無庁舎市民広場)

シルバーウィーク

時 3月7日(月)～18日(金)

月～金曜日午前9時～午後3時入館まで(午後3時以降と土・日曜日、祝日は有料)

場 スポーツセンター、きらっと、総合体育館

内 (1)プール・トレーニング室を無料利用

(2)プール・フロア教室の無料参加

対 市内在住の65歳以上で運動可能な方

教室一覧

教室名	場所	日時	定員	
プール	骨盤調整水中運動	スポーツセンター	3月10日(水) 午後2時～3時	各25人
	浮き浮き水中運動	温水プール	3月18日(金) 午後1時～2時	
フロア	若返り貯筋体操	総合体育館	3月7日(月) 午前9時30分～10時30分	
		きらっと	3月9日(水) 午前9時30分～10時30分	
	バランス調整体操	スポーツセンター	3月10日(水) 午前9時30分～10時30分	
		きらっと	3月16日(火) 午前9時30分～10時30分	
	総合体育館	3月18日(金)		

申 2月15日(火)～25日(金)までに、スポーツセンターまたは各施設の窓口へ。(応募者多数の場合は抽選)

初回のみ本人確認書類(住所・年齢のわかるもの)をお持ちください。

「西東京市シルバーウィーク参加カード」をお持ちの方はカードをお持ちください(本人確認書類は不要)

場 スポーツセンター(☎425-0505 午前9時～午後10時)



西東京 ティータイム



旬の野菜を食べよう!

～元気は食生活から～



もうすぐ春です!気温はまだまだ低く寒いですが、草木は芽吹き、私たちの心身も活動的になってきます。バランスを崩すと目が疲れたり、情緒不安定になったり、不眠が生じる季節でもあります。

春野菜や生命力の強い山菜は、自然の栄養分がたくさん含まれています。体が欲しがらる酸味や苦味のある旬の食材をとり入れて、春を味わいましょう。

【旬の野菜】小松菜、にら、かぶ、ブロッコリー、菜の花、春キャベツ、グリーンピース、きぬさや、アスパラガス、あさつき、せり、うど、ふき^{など}

秘書広報課(☎460-9804)

春野菜の和え物

材料(2人分)

キャベツ...100g、かぶ...50g、にんじん...20g、ツナ缶...40g、しょうゆ...小さじ1杯、酢...小さじ2分の1杯

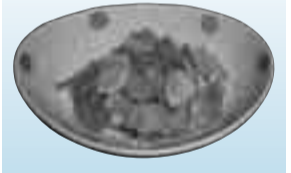
作り方

キャベツをざく切り、かぶとにんじんはつす切りにする。

切った野菜を水でぬらし、耐熱容器に入れる。ふんわりラップをして、電子レンジ(500W)で1～2分加熱する。

熱いうちに調味料を混ぜ、油を切ったツナを和える。

菜の花を入れると春らしくなります!



みんなの伝言板

特に記載のないものは、無料です。
内容についてのお問い合わせは、各サークルへお願いします。

「みんなの伝言板」(サークルの紹介)は、個人情報が含まれているため、削除してあります。