

境東公民館だより



令和7年6月1日 境東公民館 発行

〒370-0131 境米岡764-1 TEL・FAX 74-0453

境東地区人口 男 3,464人(+7) 女 3,263人(+6) 合計 6,727人(+13) 世帯数 3,088戸(+16)

(令和7年5月1日現在) e-mail sakaihigashi-k@city.isesaki.lg.jp

【女性学級】 / 旬の野菜で作る料理教室 /

栄養価が高く、味が濃くて美味しい旬の野菜を使って一緒に料理をしませんか！

- ◎ 日 時：令和7年7月4日(金)午前10時～午後1時
- ◎ 場 所：境東公民館 調理実習室
- ◎ 講 師：柳 和子 さん
- ◎ 対 象：市内在住または在勤・在学の女性
- ◎ 参 加 費：1,200円(材料代)
- ◎ 持 ち 物：エプロン・三角巾・筆記用具・水分補給用の飲み物・マスク(調理中はマスク着用)
- ◎ メ ニ ュー：①キャベツのオープンオムレツ ②エリンギの明太子炒め
③椎茸の香草パン粉焼き ④ラタトゥイユ
- ◎ 定 員：12名(先着順)
- ◎ 申 込 期 間：6月9日(月)午前9時から6月27日(金)までに電話で境東公民館へ



【セカンドライフセミナー】 “穏やかな老後を過ごすために！”

/ これから始める終活講座 /

エンディングノートを書きながら相続の基礎や、介護・お墓・生前整理について学びます。

- 【 日 時 】： 7月8日・15日の火曜日(全2回) 午後1時～午後4時
- 【 場 所 】： 境東公民館 会議室
- 【 対 象 】： 市内在住または在勤・在学の方
- 【 講 師 】： 岩瀬 節子 さん
- 【 参 加 費 】： 100円(ホルダー代)
- 【 持 ち 物 】： 筆記用具、水分補給の為に飲み物
- 【 定 員 】： 10名(先着順)
- 【 申 込 受 付 】： 6月16日(月)午前9時から電話で境東公民館へ



第8回 市民絵画展 境いきいきアイ企画展

～油彩・水彩・アクリル画等多数展示～

- 【会 期】 7月4日(金)～7月6日(日)
- 【時 間】 午前10時～午後5時 但し6日(日)は午後3時まで
- 【会 場】 伊勢崎市 境赤レンガ倉庫(伊勢崎市境765-1 ☎0270-61-8737)

*入場：無料 *問い合わせは、実行委員 尾島(0270-74-3844)まで

主催：NPO法人 境いきいきアイ

後援：伊勢崎市教育委員会

後援：一般財団法人 さかい・ふるさと創生基金



【 境東地区社体推主催事業 】

【ソフトバレーボールで楽しみましょう！】

日時：令和7年6月22日（日）9：00～12：00 会場：境体育館



ソフトバレーボール



参加の仕方

- ① 中学生以上で境東地区在住の方が参加することができます。
- ② 事前に、左記のQRコードから参加申込みをするか、境東公民館へ申込み(電話連絡でも可)をお願いいたします。

令和7年6月13日(金)までに必ず申込みをしてください。

【 パッククッキング料理講習会 参加者募集 】 災害時に役立つ調理法

- * 耐熱性のポリ袋に食材を入れて湯せんで火をとおす調理法です。
- * ひとり分で調理ができ、一つのお鍋で複数の料理ができて覚えておくと便利で簡単♪

- ◎ 日 時：令和7年6月24日(火)午前9時45分～午後1時
- ◎ 場 所：境公民館 調理室
- ◎ 参 加 費：一人100円
- ◎ 持 ち 物：エプロン・三角巾・筆記用具(調理中はマスク着用)
- ◎ メ ニ ュー：①鮭ときのこの炊き込みご飯 ②切干大根の煮物 ③プリン
- ◎ 定 員：20名(先着順)
- ◎ 申 込 切：6月15日(日)までに☎で申し込みください
- ◎ 申 込 先：☎090-6042-8187(小杉)
☎090-3221-9864(佐々木)



【主催：伊勢崎市食生活改善推進協議会境東地区】

熱中症に気を付けましょう！

今年も猛暑が予想されます。

熱中症にならないために…

- ・外出には日傘や帽子、涼しい服装を身につける。
冷却グッズも上手に活用。
- ・のどの渇きを感じる前にこまめに水分補給をする。
(汗をかいたときはスポーツドリンクなど)
- ・室内では、窓にすだれやカーテンで直射日光を防ぎ、
適切にエアコンを使う。
- ・戸外では、日陰を利用しこまめに休憩を。
- ・十分な睡眠や食事、適度な運動で規則正しい生活を。

熱中症にならない過ごし方を実践できるよう
心掛けましょう！



【 資源保管庫の利用について 】

古紙類などの資源のリサイクルのために、公共施設に設置している保管倉庫です。ごみ減量、リサイクルのために資源保管庫を活用ください。

- ◎ 出せるもの（一般家庭から出た資源ごみ）
 - ・新聞
 - ・雑誌
 - ・段ボール
 - ・雑誌み
 - ・廃食用油
 - ・衣類
- ◎ 利用時間
 - ・月曜日から金曜日の午前8時30分から午後5時まで
 - ・土曜日、日曜日、祝日、年末年始(12月29日から1月3日まで)は利用できません
- ◎ 利用の際のお願い
 - ・衣類は袋に入れるかひもで縛って出してください。
 - ・紙類はきちんと品目ごとに分別して出してください。
 - ・廃食用油は植物性油のみです。
ペットボトルに入れてフタをきちんと閉めて出してください。
 - ・未開封の植物性油はそのまま出すことができます。
 - ・上記の6品目以外のものは出さないでください。

利用の際には整理整頓し、みなさんで
気持ちよく使えるようご協力ください。