

東くるめの野菜レシピ Part 14を発行しました



東くるめの野菜レシピに関する市ホームページ

毎年好評をいただいている「東くるめの野菜レシピ」の第14弾を発行しました。今回のテーマは「和食」です。「東くるめの野菜レシピ」は東久留米市四課栄養士会（健康課・障害福祉課・学務課・子育て支援課）が「朝食を掲載しています。ぜひ活用ください。」

「過去のレシピ紹介」東くるめの野菜レシピPart 4から、冬の地場野菜を使ったレシピを紹介いたします（左のレシピを参照）。過去に発行した「東くるめの野菜レシピ」は、市ホームページに掲載しています。ぜひご覧ください。詳しくは健康課保健サービ



冬野菜のカレーピクルス

【材料】(4人分)
大根……………約4cm
人参……………1/2本
カリフラワー…1/3株

A
酢……………大さじ2
サラダ油…大さじ1
塩……………小さじ1/2
白ワイン…大さじ1/2
カレー粉…小さじ1/2
砂糖……………小さじ1/2
ウスターソース……………小さじ1/2

【作り方】

- ①大根、人参は2cm角切り、カリフラワーは小房に分ける。
- ②人参、カリフラワー、大根の順に、熱湯でさっと茹でる。
- ③Aを混ぜ合わせ、②を熱いうちに漬ける（何回か混ぜる）。



白菜とじゃが芋の磯和え

【材料】(4人分)
白菜……………約2枚
じゃが芋…大1個
焼き海苔…全形1枚半
しょうゆ…大さじ1/2
ごま油…小さじ1

【作り方】

- ①白菜は3cm長さの短冊切り、じゃが芋は5mmのいちょう切りにする。
- ②耐熱皿に白菜、その上にじゃが芋を広げ、ラップをかけて電子レンジで温める（600wで約5分）。
- ③水分を軽く切り、ちぎった焼き海苔、しょうゆ、ごま油で和える。

野火止用水6市共同クリーンデー参加者募集

東久留米市・東大和市・立川市・小平市・東村山市・清瀬市・東京都主催

野火止用水6市共同クリーンデーを開催します。当日は野火止用水の沿川6市と東京都が、市の各拠点から出発し、ゴミ拾いなどの作業を行います。



野火止用水に興味のある方、一緒にひと汗かきませんか。

【日時】12月4日（土）午前9時半集合、正午ごろ作業終了・解散

【対象】市内在住・在勤の方
【集合場所】野火止遊園（野火止 丁白11番）
【持ち物】軍手、汚れてもよい服装
申し込みは11月25日（木）までに電話で環境政策課と公園係 ☎470・7753へ。詳しくは同係へ。

11月25日～12月1日 犯罪被害者週間です

国では、「犯罪被害者等基本法」の成立日である11月1日を最終日とする1週間を「犯罪被害者週間」と定めています。同週間は、犯罪被害者などが置かれている状況や名譽、生活の平穩への配慮の重要性などについて、国民の理解を深めることを目的としています。

ご相談ください

市では、犯罪被害に遭われた方やご家族からの相談を受け付けています。「誰に相談すればいいかわからない」「何を最終日とする1週間を「犯罪被害者週間」と定めています。同週間は、犯罪被害者などが置かれている状況や名譽、生活の平穩への配慮の重要性などについて、国民の理解を深めることを目的としています。

市内で活動している団体にリハビリ専門職を派遣します

市内で活動している体操グループなどの団体にリハビリ専門職（体の専門家である理学療法士・作業療法士・言語聴覚士）を派遣し、普段から取り組んでいる体操についてのアドバイスを行います。また、新たに市のご当地体操「わくわくすこやか体操」を実施するグループには、この体操を早く覚えてもらえるよう、複数回リハビリ専門職を派遣します。

【対象】市内で活動している

野外焼却は禁止です

家庭ごみなどの一般廃棄物を、法令などで認められた焼却設備以外（ドラム缶や一斗缶、ブロックや鉄板の囲いなど）で焼却することは禁止されています。また、産業廃棄物も法令な

▼事件事故による怪我や身体への後遺症、不眠、食欲不振、自己肯定感の喪失▼医療費、転居費用の負担や失業などによる経済的困窮▼捜査や裁判の過程における精神的、時間的負担▼周囲の人々の無責任なうわさ話やマスコミによる取材

犯罪被害に遭った方やご家族の多くがこのような二次的被害を受けています。当事者の置かれた状況や心理状態をよく理解し、再び平穩な生活を取り戻せるよう、寄り添う気持ちを持つことが大切です。

詳しくは、生活文化課市民相談・施設係 ☎470・7738へ。

●東部地域包括支援センター（担当地域）上の原・金山町・神玉町・氷川台・大門町・小山・東本町・新川町・浅間町 ☎473・9996 または同センター本部 ☎428・7788

●中部地域包括支援センター（担当地域）本町・幸町・中央町・南沢・学園町・ひばりが丘町・南町・前沢一丁目 ☎470・8186 または同センター本部 ☎451・5121

●西部地域包括支援センター（担当地域）前沢四・五丁目・滝山・野火止・八幡町・柳窪・弥生・下里 ☎472・0661

市民伝言板

会員募集

◆東久留米市ラジオ体操クラブ 毎日前6時20分～6時50分、イオンモール東久留米店（A）駐車場。雨天中止。会費年1200円。ラジオ体操で心と身体を健康増進を。日曜、祭日でも実施。初心者大歓迎です。詳しくは後 ☎463・7228へ。

◆ライアーコンサート＆クリスマスマルシェ（南沢シユタイナー子ども園）12月5日（日）①午前10時半②11時半③午後1時半からの3部制、成美教育文化会館1階キヤラーとアレイームで。ライアー（竖琴）演奏、手仕事品、おやつ、クリスマス関連商品販売など。料金などの詳細は同園ホームページをご覧ください。詳しくは浅沼 ☎470・0843へ。

◆書道（NPO法人国際書道交流会）月2回。月曜・水曜・金曜・日曜日に各コースあり。日曜日は子どもコース。午前9時半～正午他、浅間町一丁目自宅1階、ひばりが丘団地北集会所で。会費月2000円。書道練成院新設20人募集。初心者・高齢者歓迎。師範資格取得も可。詳しくは福田 ☎090・9396・6964へ。

◆ライアーコンサート＆クリスマスマルシェ（南沢シユタイナー子ども園）12月5日（日）①午前10時半②11時半③午後1時半からの3部制、成美教育文化会館1階キヤラーとアレイームで。ライアー（竖琴）演奏、手仕事品、おやつ、クリスマス関連商品販売など。料金などの詳細は同園ホームページをご覧ください。詳しくは浅沼 ☎470・0843へ。

◆ライアーコンサート＆クリスマスマルシェ（南沢シユタイナー子ども園）12月5日（日）①午前10時半②11時半③午後1時半からの3部制、成美教育文化会館1階キヤラーとアレイームで。ライアー（竖琴）演奏、手仕事品、おやつ、クリスマス関連商品販売など。料金などの詳細は同園ホームページをご覧ください。詳しくは浅沼 ☎470・0843へ。

◆ライアーコンサート＆クリスマスマルシェ（南沢シユタイナー子ども園）12月5日（日）①午前10時半②11時半③午後1時半からの3部制、成美教育文化会館1階キヤラーとアレイームで。ライアー（竖琴）演奏、手仕事品、おやつ、クリスマス関連商品販売など。料金などの詳細は同園ホームページをご覧ください。詳しくは浅沼 ☎470・0843へ。

◆ライアーコンサート＆クリスマスマルシェ（南沢シユタイナー子ども園）12月5日（日）①午前10時半②11時半③午後1時半からの3部制、成美教育文化会館1階キヤラーとアレイームで。ライアー（竖琴）演奏、手仕事品、おやつ、クリスマス関連商品販売など。料金などの詳細は同園ホームページをご覧ください。詳しくは浅沼 ☎470・0843へ。

◆ライアーコンサート＆クリスマスマルシェ（南沢シユタイナー子ども園）12月5日（日）①午前10時半②11時半③午後1時半からの3部制、成美教育文化会館1階キヤラーとアレイームで。ライアー（竖琴）演奏、手仕事品、おやつ、クリスマス関連商品販売など。料金などの詳細は同園ホームページをご覧ください。詳しくは浅沼 ☎470・0843へ。

◆ライアーコンサート＆クリスマスマルシェ（南沢シユタイナー子ども園）12月5日（日）①午前10時半②11時半③午後1時半からの3部制、成美教育文化会館1階キヤラーとアレイームで。ライアー（竖琴）演奏、手仕事品、おやつ、クリスマス関連商品販売など。料金などの詳細は同園ホームページをご覧ください。詳しくは浅沼 ☎470・0843へ。

◆ライアーコンサート＆クリスマスマルシェ（南沢シユタイナー子ども園）12月5日（日）①午前10時半②11時半③午後1時半からの3部制、成美教育文化会館1階キヤラーとアレイームで。ライアー（竖琴）演奏、手仕事品、おやつ、クリスマス関連商品販売など。料金などの詳細は同園ホームページをご覧ください。詳しくは浅沼 ☎470・0843へ。

◆ライアーコンサート＆クリスマスマルシェ（南沢シユタイナー子ども園）12月5日（日）①午前10時半②11時半③午後1時半からの3部制、成美教育文化会館1階キヤラーとアレイームで。ライアー（竖琴）演奏、手仕事品、おやつ、クリスマス関連商品販売など。料金などの詳細は同園ホームページをご覧ください。詳しくは浅沼 ☎470・0843へ。

◆ライアーコンサート＆クリスマスマルシェ（南沢シユタイナー子ども園）12月5日（日）①午前10時半②11時半③午後1時半からの3部制、成美教育文化会館1階キヤラーとアレイームで。ライアー（竖琴）演奏、手仕事品、おやつ、クリスマス関連商品販売など。料金などの詳細は同園ホームページをご覧ください。詳しくは浅沼 ☎470・0843へ。

◆ライアーコンサート＆クリスマスマルシェ（南沢シユタイナー子ども園）12月5日（日）①午前10時半②11時半③午後1時半からの3部制、成美教育文化会館1階キヤラーとアレイームで。ライアー（竖琴）演奏、手仕事品、おやつ、クリスマス関連商品販売など。料金などの詳細は同園ホームページをご覧ください。詳しくは浅沼 ☎470・0843へ。

◆ライアーコンサート＆クリスマスマルシェ（南沢シユタイナー子ども園）12月5日（日）①午前10時半②11時半③午後1時半からの3部制、成美教育文化会館1階キヤラーとアレイームで。ライアー（竖琴）演奏、手仕事品、おやつ、クリスマス関連商品販売など。料金などの詳細は同園ホームページをご覧ください。詳しくは浅沼 ☎470・0843へ。

◆ライアーコンサート＆クリスマスマルシェ（南沢シユタイナー子ども園）12月5日（日）①午前10時半②11時半③午後1時半からの3部制、成美教育文化会館1階キヤラーとアレイームで。ライアー（竖琴）演奏、手仕事品、おやつ、クリスマス関連商品販売など。料金などの詳細は同園ホームページをご覧ください。詳しくは浅沼 ☎470・0843へ。

◆ライアーコンサート＆クリスマスマルシェ（南沢シユタイナー子ども園）12月5日（日）①午前10時半②11時半③午後1時半からの3部制、成美教育文化会館1階キヤラーとアレイームで。ライアー（竖琴）演奏、手仕事品、おやつ、クリスマス関連商品販売など。料金などの詳細は同園ホームページをご覧ください。詳しくは浅沼 ☎470・0843へ。

◆ライアーコンサート＆クリスマスマルシェ（南沢シユタイナー子ども園）12月5日（日）①午前10時半②11時半③午後1時半からの3部制、成美教育文化会館1階キヤラーとアレイームで。ライアー（竖琴）演奏、手仕事品、おやつ、クリスマス関連商品販売など。料金などの詳細は同園ホームページをご覧ください。詳しくは浅沼 ☎470・0843へ。

◆ライアーコンサート＆クリスマスマルシェ（南沢シユタイナー子ども園）12月5日（日）①午前10時半②11時半③午後1時半からの3部制、成美教育文化会館1階キヤラーとアレイームで。ライアー（竖琴）演奏、手仕事品、おやつ、クリスマス関連商品販売など。料金などの詳細は同園ホームページをご覧ください。詳しくは浅沼 ☎470・0843へ。

◆ライアーコンサート＆クリスマスマルシェ（南沢シユタイナー子ども園）12月5日（日）①午前10時半②11時半③午後1時半からの3部制、成美教育文化会館1階キヤラーとアレイームで。ライアー（竖琴）演奏、手仕事品、おやつ、クリスマス関連商品販売など。料金などの詳細は同園ホームページをご覧ください。詳しくは浅沼 ☎470・0843へ。

◆ライアーコンサート＆クリスマスマルシェ（南沢シユタイナー子ども園）12月5日（日）①午前10時半②11時半③午後1時半からの3部制、成美教育文化会館1階キヤラーとアレイームで。ライアー（竖琴）演奏、手仕事品、おやつ、クリスマス関連商品販売など。料金などの詳細は同園ホームページをご覧ください。詳しくは浅沼 ☎470・0843へ。

◆ライアーコンサート＆クリスマスマルシェ（南沢シユタイナー子ども園）12月5日（日）①午前10時半②11時半③午後1時半からの3部制、成美教育文化会館1階キヤラーとアレイームで。ライアー（竖琴）演奏、手仕事品、おやつ、クリスマス関連商品販売など。料金などの詳細は同園ホームページをご覧ください。詳しくは浅沼 ☎470・0843へ。

◆ライアーコンサート＆クリスマスマルシェ（南沢シユタイナー子ども園）12月5日（日）①午前10時半②11時半③午後1時半からの3部制、成美教育文化会館1階キヤラーとアレイームで。ライアー（竖琴）演奏、手仕事品、おやつ、クリスマス関連商品販売など。料金などの詳細は同園ホームページをご覧ください。詳しくは浅沼 ☎470・0843へ。



でも、周辺からの苦情などが発生した場合、現場での指導の対象になります。やむを得ず焼却禁止の例外行為を行う場合は、次の事項を順守してください。▼枝木や落ち葉はよく乾燥させる▼量は必要最低限に▼時間は極力短く▼天候、風向き、時間帯を考慮する
◎野外焼却しないために 周辺の生活環境への影響を最小限に抑えるため、次のような方法が推奨されています▼自宅の落ち葉や剪定枝は敷地がある場合には埋め戻す▼燃やせるごみの日に小出しに出す（剪定枝は電話予約により、ごみ対策課で回収します）
☎473・2117（一）
詳しくは環境政策課 ☎470・7753へ。