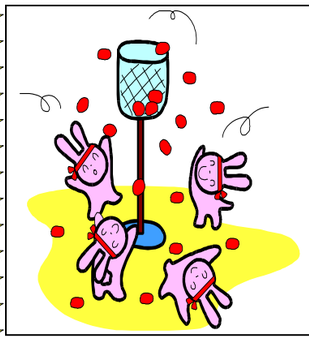

たてばば福祉館だより

～地域の皆様と共に～

第５７号　令和５年１０月号
鹿児島市たてばば福祉館
鹿児島市下竜尾町１０番３０号
Tel/Fax：２４８－３９００

管理運営：指定管理者　鹿児島市社会福祉協議会

☆☆　たてばば福祉館利用のご案内　☆☆

1．　開館時間
　◇ 原則、午前９時から午後９時まで

2．　定期の休館日
　◇ 毎月第２月曜日
　◇ １２月２９日から翌年１月３日まで

3．　使用申請（使用料無料）
　◇インターネットまたは申請書（紙）で当月分及び翌月分の利用予約ができます。

☆利用できる部屋
- １Ｆ和室小（１５畳）Ａ・Ｂ
- １Ｆ児童ルーム（５９㎡）
- ２Ｆ和室大（３０畳）
- ２Ｆ洋室（７４㎡）
- ２Ｆ調理室（１６㎡）
- ２Ｆ支援ルーム（４２㎡）

※ 使用される方は次のことを守ってください。
① 営利目的の使用をしないこと。　② 危険な物品やペットなどを持ち込まないこと。
③ 館内は禁煙です。④ 使用された設備や備品などは、元に返し整理整頓（掃除）すること。
⑤ その他、職員の指示に従うこと。

● 福祉館では、ボランティア活動の支援と福祉に関する相談、情報提供を行っています。また、**高齢者安全杖有償提供**や、**克灰袋の配布・車椅子の貸出**も行っています。

大竜ふれあい子育てサロン

０～３歳位までのお子様と保護者の方、
ぜひご参加ください。
予約は要りません。＜無料＞

主催：大龍校区社会福祉協議会　（運営：大竜地区民生委員児童委員協議会）

期　日	活　動　内　容	担　　当	時間・場所等
10 月19日（木）	ミニミニ運動会 秋のミニコンサート（女声合唱）	同胞保育園地域子育て支援センター 鹿児島ズィング・アカデミー	10：00～11：30頃迄 （毎月第３木曜日） 「たてばば福祉館」 下竜尾町10－30 （☎248－3900）
11 月 16日（木）	ママと一緒に親子ヨガ	西村　知子　先生	
12 月21日（木）	アコーディオンで手遊び歌 クリスマス会	上村　伸雄　先生	

（※　内容については、変更することがあります。）

メンズキッチン便り

資料提供：食生活改善推進員たてばばブロック

豚とれんこんの生姜焼き丼

【レシピ２人分ｇ】
米・・・・・・・・・１４０
水・・・・・・・・・２１０
豚肩ロース（薄切）・１４０
れんこん・・・・・・６０
たまねぎ・・・・・・５０
ピーマン・・・・・・３０
にんじん・・・・・・３０
生姜・・・・・・・・・５
Ａ　濃口醤油・・大さじ１
　　みりん・・・大さじ１
　　酒・・小さじ１・1/2

油・・・・・小さじ１

＜作り方＞
① 米は洗ってざるにあげる（時間があるときは 30 分くらいおくと、米にほどよく水分が含まれ、ふっくら炊きあがる。）
② 水と洗った米を炊飯器に入れて、30～１時間、浸水させて炊く。
③ 豚肉は食べやすい大きさに切る。れんこんは皮をむき５mm厚さのいちょう切りにする。たまねぎ１㎝幅のくし形切り、ピーマンは縦に５mm 幅に切る。にんじんは短冊切りにする。
④ 生姜はすりおろしＡと合わせる。
⑤ フライパンに油を熱し、③の豚肉とれんこんを入れ炒める。肉の色が変わったらたまねぎを加える。全体に油がまわったら蓋をして中火で約２分蒸焼にする。
⑥ ④とピーマンを加え全体にしっかり炒め合わせる。
⑦ 器にごはんを盛り、⑥をのせる。

☆福祉館に公衆無線 LAN（Wi-Fi）が設置されました☆

　地域福祉館では、施設を利用される方の利便性向上を目的として、館内に公衆無線 LAN（Ｗｉ－Ｆｉ）を設置しました。
　お手持ちのパソコンやスマートフォンなどからインターネットに無料で接続できます。

　接続方法など、利用方法については館の掲示物をご確認ください。

第 10 回　わくわく福祉交流フェア

11 月 12 日(日)10:00～15:30（雨天決行）

　子ども、高齢者、障害者、ボランティアをはじめ、多くの市民や福祉施設、関係団体等の参加のもとに、多彩な催しを通して相互交流するなかで、福祉交流やボランティア活動を広げることを目的に、かんまちあ、天文館シネマパラダイスで開催します。