



開催中

## 第22回城北地区ふれ愛まつり写真展

12月27日(水)までの平日昼間、城北公民館談話室にて



### しめ縄作り講座

- 日時 12月18日(月)午後1時30分~3時頃
- 会場 城北地区福祉ひろば(城北公民館1階)
- 講師 福澤 伸起さん(深志ヶ丘町会)
- 定員 15人程度(先着順)
- 参加費 300円(材料費として、当日集金)
- 持ち物 参加費、手ばさみ、軍手、エプロン、作品持帰り用の袋、手拭い
- 申込み 12月5日(火)から城北公民館(☎38-0120)



### 城北地区子ども会育成会主催 書初め大会

- 日時 1月4日(木)午前10時~正午
- 会場 城北公民館 大会議室
- 講師 小峰 眞佐子 先生(城北子ども書道教室講師)ほか
- 定員 小中学生20人程度(先着順)
- 参加費 無料
- 持ち物 お手本、半紙、書道用具一式、新聞紙2日分くらい
- 申込み 12月5日(火)から城北公民館(☎38-0120)  
※20日(水)最終〆切
- その他 終了後、育成会より「おしるこ」の振舞いがあります♪



公民館  
文化部から

追加

### 懐かしの田町小学校の写真 募集



特に、授業風景や学芸会など、校舎内の写真を大募集中です！もちろん、屋外の写真なども引き続き募集中ですので、お持ちの方は、ぜひ城北公民館までお寄せください。お寄せいただいた写真は、1月頃に城北公民館内に展示予定です。くわしくは今後のニュースでお知らせします。お楽しみに♪



# マレットゴルフ大会 結果発表



11月11日（土）に開催されたマレットゴルフ大会の結果を発表します☆  
 入賞者の皆さん、おめでとうございます！スタッフの皆さん、お疲れさまでした。

	男性	女性
優勝	中原 誠さん	中村 幸子さん
2位	佐藤 忠俊さん	中條 益子さん
3位	北原 三郎さん	百瀬 淑子さん



地区担当保健師より  
 ☆健康情報のお知らせ☆

## 「副菜」+「主菜」で簡単バランスごはん ～「具だくさんみそ汁」のご紹介～



具だくさんで**減塩**に！

余った野菜の活用で  
**食品ロス削減**！



食文化の継承

野菜・海藻・芋類  
 を3種類以上、  
 70gが目安です。

副菜+主菜(たんぱく質)を入れた  
 具だくさんみそ汁で**バランスOK**！

具だくさんのみそ汁は、栄養補給や減塩など、様々なメリットのあるメニューです。今年の冬は具だくさんみそ汁で心も体も温めましょう。

### 第5回 「具だくさんみそ汁 コンテスト」 レシピ大募集☆

「信州産みそ」を使った、オリジナルの「具だくさんみそ汁」のレシピを募集しています♪  
 今年は豪華賞品があります！  
 応募要項等詳しくはこちらから  
 ご確認ください。



松本市ホームページ

応募締め切り：令和6年1月5日（金）