



旬の筍とあさりで健康に！



孟宗竹の芽を食用にする国は、世界でも日本と中国だけという。筍はカロリーが低く、タンパク質を多く含み免疫力を高め、ダイエットにも良いでしょう。また、低脂肪と高いタンパク質が魅力のあさはビタミンB2や鉄分、マグネシウムなど貧血予防に、動脈硬化予防のタウリンも多く含まれています。筍とあさりの炊き込みご飯やパスタも美味しいですが、シンプルにバター炒めもお勧めです。

筍とあさりのバター炒め

材料：ゆで筍1本(正味200g) / あさり400g / わけぎ200g / 酒/しょうゆ/バター/こしょう
 作り方：(1)筍は根元は3mm厚さくらいの半月に、穂先は薄めのくし形に切る。

- わけぎは4cm長さに切り、白い部分を分ける。
- (2)あさは砂抜きし、殻と殻をこすり合わせながら流水で洗う。
- (3)フライパンにバター大さじ2を熱し、筍をさっと炒め、あさり、わけぎの白い部分を加え、酒大さじ2をふって混ぜ、ふたをして2分ほど蒸し焼きにする。
- (4)あさりの口が開いたら強火にして残りのわけぎを加えてさっと炒め、しょうゆ、こしょうを各少々調味する。

(楽食隊 青木利幸 記)



大井第三地域センター新所長紹介！



4月に新しく所長になりました吉澤恵子です。よろしくお願ひします。
 大井第三地域センター管内では、7つの町会が地域住民同士の親睦やつながりを深める役割を担い、それぞれ工夫を凝らし地域社会を支えるために地道な活動を通じて大きな成果を上げていらっしゃいます。
 そのような中、少子高齢化が進み、皆様が安心して暮らしていくための地域の課題も増えています。引き続き町会を中心とした、区だけではなく、地域のすべての団体や個人が協力しあうことが大切になってくるでしょう。
 皆様にとって身近な窓口になるようつとめてまいります。
 (大井第三地域センター 吉澤恵子 記)

しなQ 品川宿本陣は、聖蹟公園になる前、ある施設として利用されていました。その施設とはなんでしょう？



尋常小学校 警視庁品川病院 駐日大使館 正解は次号で(倉田 記)

前号の正解 品川の願行寺に安置されている「しばり地蔵」はあるもののスペアを持っています。それは何でしょう？

(正解は 首)

近隣施設ご案内

平成27年 5月

伊藤幼稚園 3775-8028 西大井5-22-8	園庭開放：12日(火)、26日(火) 未就園児交流会：11日(月)、25日(月)
滝王子児童センター 3771-3885 大井5-19-14	チャレンジ！スラックライン 活動日：23日(土) 時間：午後2時～4時 対象：どなたでも参加できます。動きやすい服装でください。 費用：無料、事前申し込みは不要です。 親育ちワークショップ 活動日：5月25日(月)～6月22日(月) 毎週月曜日全5回 時間：午前10時15分～11時45分 対象：0歳児を持つ母親 12組(先着順) 費用：無料、事前申し込みが必要です。 詳細は滝王子児童センターのお知らせ5月号をご覧ください
キッズ館いとう 3771-1311 西大井6-13-1	*行事予定については、キッズ館いとうのおしらせをご覧ください
大井図書館 3777-7151 大井5-19-14	1. 休館日：11日(月)～14日(木) 特別整理のため 2. おはなし会：毎週水曜日 午後3時～(ただし13日はお休みです) 3. 雑誌リサイクル：9日(土) 午前9時～ 4. 開館時間：月～土曜日 午前9時～午後8時 日・祝日 午前9時～午後7時
ウェルカムセンター原・交流施設 5742-4660 西大井2-5-21	1. 申請受付時間：午前9時～午後4時 施設のご利用には団体登録が必要です。 2. 休館日：20日(水) 毎月第3水曜日 3. 開館時間：午前9時～午後9時 (夜間の利用がない場合は午後6時に閉館します) 4. 施設案内：多目的室(2室)、講習室(2室)、スポーツ室、グラウンド、交流サロン
西大井いきいきセンター 5718-1330 西大井2-5-21	《ご利用案内》 1. ご利用できる方 区内在住の60歳以上で利用券をお持ちの方。 初めてご利用される方は住所と生年月日が確認できるものをお持ちください。利用券をおつくりします。 2. 休館日：日曜日および祝祭日 3. 入浴サービス：毎週水曜日および金曜日 正午～午後4時 《マッサージサービス》実施日：25日(木) 抽選日：18日(木) 《グループ活動》 活動内容 ・カラオケ ・舞踊 ・詩吟 ・民謡 ・ウクレレ・ダンス ・囲碁 ・書道 ・墨絵 ・体操 ・民謡・三味線・小唄 ・フラダンス・映画会・グラウンドゴルフ

古紙を配合した紙を使用しています