



今月のもくじ

みんなでくららを
ピカピカに
しました!!

10月11日に行われた
くららの大掃除のご報告。



登録団体の
お知らせ



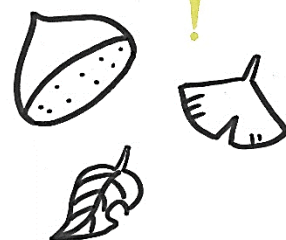
登録 NO.23 栃木市聴覚障害者協会

登録 NO.79 小江戸とちぎ会

からのお知らせ。

くらら
スタッフの
ワン
コーナー

くららスタッフの
気になるコトをお届けします。

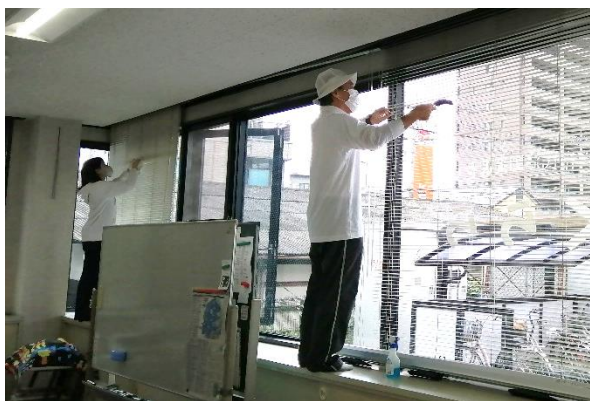


登録団体の皆さんと、くらのの館内と敷地内の大掃除を行いました。



実施日時：10月11日（日）9時30分～11時30分

参加人数：スタッフ含めて14人



ブラインドを一段一段拭き掃除。
意外と汚れているんです…。



冬も夏も大活躍のエアコン。
ちょっとしたホコリも逃しません。



窓掃除。くらのの建物は窓が多いので大変でした(汗)



換気扇のカバーをゴシゴシ。
水で全部洗い流します。



掃除が終わった後、参加者同士で近況報告会を行いました。新型コロナウイルス流行の影響で、登録団体同士が集まる機会も減っていたので、お互いの様子を確認する良い時間になりました。参加していただいた皆さま、ありがとうございました！



登録団体のお知らせ



登録 NO.23 栃木市聴覚障害者協会 映画「咲む（えむ）」上映会のお知らせ

全日本ろうあ連盟創立 70 周年記念映画「咲む（えむ）」の上映会が、栃木市で開催されることになりました。ぜひ、ご鑑賞ください。

日時：12月6日（日） 12：30 開場 13：00 開演

会場：栃木市都賀文化会館（ハートホール）※席の間隔を一席空けてご着席ください。

参加費：高校生以上 1200 円、小中学生 500 円、未就学児無料（但しチケットは必要です）

※チケットの払い戻しはできません。

定員：300 名

プレイガイド：（栃木市）とちぎ補聴器センター TEL 0282-22-2036（定休日 日・祝）

（壬生町）君島歯科医院 TEL 0282-82-7474（休診日 日・祝・木曜午後）

問合せ：FAX 0282-28-0257（中村）/TEL 090-4676-6377（三田）

主催：（一社）栃木県聴覚障害者協会/「咲む」上映栃木地区実行委員会

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、マスクの着用、手洗い、アルコール消毒の徹底にご協力をお願い致します。また、当日の検温等により健康状態が思わしくない場合、ご来場はご遠慮ください。

登録 NO.79 小江戸とちぎ会 きものの日 開催！

ようこそ！蔵の街とちぎへ。着物で、まち歩きを楽しみましょう。

日時：11月22日（日） 10：00～15：00

受付場所：とちぎ山車会館前広場（栃木市万町3-23）

※受付簿に氏名、連絡先のご記入をお願い致します。

参加費：無料

当日の流れ：受付→散策&イベント参加→自由解散

同日開催イベント：①きもので地酒…栃木ならではの地酒を試飲できます（無料）※お酒がなくなり次第終了です。②マルシェ③きもので撮影街歩き

問合せ：小江戸とちぎ きものの日実行委員会（栃木市観光振興課内）TEL 0282-21-2374

主催：小江戸とちぎ きものの日実行委員会（栃木市観光振興課内）

参加特典

①蔵の街遊覧船 無料乗船！

②まちなかの人気ショップや飲食店
約30店舗で割引 or プチプレゼント

※新型コロナウイルスの影響により、イベントの内容が変更もしくは中止となる場合がございますので、ご了承ください。感染防止のためのマスク着用、手洗いなど、各自十分にお気をつけください。着物レンタル・着付けは行いません。各自、お着物を着用の上、ご参加ください。

秋の味覚

～焼き芋の簡単食べ方～

食欲の秋。

目にするについつい手に取ってしまう旬の食材たち。

人それぞれ焼き芋の作り方が違うことを知り、少しご紹介。

さつまいも



さつまいもの効能

- ①むくみ解消
- ②免疫力を高める
- ③便秘の改善

ほくほく派？

【電子レンジ】

- ①しっかり濡らした新聞紙（またはキッチンペーパー）を隙間なくピッタリと包む。
- ②その上からラップで隙間なくピッタリと包む。
- ③ラップに数カ所、竹串などで穴をあける。
- ④お皿にのせて、電子レンジ（500W）で10分加熱する。
- ⑤ラップに包んだまま5分置く。竹串がすっと通れば完成！

【トースター】

- ①アルミホイルで隙間なくピッタリ包む。
- ②トースターに入れ、800～850Wで15分焼いて10分置き、ひっくり返してまた15分焼く。
- ③竹串をさして、やわらかければ完成！

ねっとり派？

【魚焼きグリル】

- ①アルミホイルで包んださつまいもを魚焼きグリルに入れ、弱火で30分焼いてそのまま10分ほど放置。
- ②竹串がすっと入れば完成！（片面焼きの場合は、20分ずつ返しながら焼く）

【炊飯器】

- ①よく洗ったさつまいもを炊飯器に入れ、1cmほどおいもが浸かるくらいの量の水を入れる。
- ②普通炊きのスイッチを入れ、通常通りに炊く
- ③そのまま10～15分ほど放置すれば完成！

とちぎ市民活動推進センターくららとは

ボランティア、NPO、社会貢献活動などの市民活動を推進する拠点です。栃木市をよりよくしようと、さまざまな分野で活動している市民の皆さんの意見交換や交流、情報収集・発信の場として活用されています。

開館時間 月～土 10:00～21:00 日・祝 10:00～17:00

休館日 水曜日・年末年始

〒328-0043 栃木市境町19番3号駅前庁舎1階

TEL 0282-20-7131 FAX 0282-20-7132

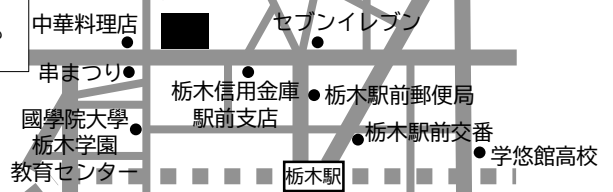
E-mail kurara-tochigi@cc9.ne.jp

ホームページ <http://www.kurara-tochigi.org>

HPから情報紙のバックナンバーも閲覧できます。



とちぎ市民活動推進センターくらら



※くららは、特定非営利活動法人ハイジが指定管理者として栃木市の委託を受けて管理運営しています。