

東根いこいの家の利用案内

東根住区センター内にある「いこいの家」のコミュニティルームも団体活動等にご利用できます。
ご予約は目黒区施設予約あるいは東根住区HPから。

午前	9:00 ~ 12:00
午後①	12:30 ~ 15:00
午後②	15:30 ~ 18:00
夜間	18:30 ~ 21:00

コミュニティルーム	団体登録区分	午前	午後①	午後②	夜間
105 (旧:松、竹)	登録団体	900	1,000	1,000	1,000
	一般団体	1,900	1,900	1,900	1,900
	その他団体	3,700	3,800	3,800	3,800
106 (旧:梅、桜)	登録団体	400	600	600	600
	一般団体	1,000	1,000	1,000	1,000
	その他団体	2,000	2,000	2,000	2,000

イベント

東根住区まつり

2025.10.19



今年も東根住区まつりが10月19日（日）に東根住区センターにて開催されます。1階では地域で活動している団体の展示、地下のホールでは音楽や踊りなど楽しめます。

軽食や飲み物もご用意していますので、お気軽にご来場ください。



毎年ご好評いただいております「苗木の配布」を今年も予定しています。

また同日、東根小学校で「東根フェスタ」も開催予定です。

編集後記

毎年毎年、本当に暑い夏が続きます。その猛暑の中、当住区住民会議の広報誌の配布をご協力いただく目黒区シルバー人材センター東根班には厚く御礼申し上げる次第です。そして暑い夏が過ぎると、いよいよ東根住区まつりです。多くの方々のご来館をお待ちしております。

（東根住区住民会議会長 出川利郎）

レシピ

オクラと納豆のねばねば和え

下準備

- ・オクラ → 小口切り
- ・大根 → おろし
- ・みょうが → 千切り

今日のレシピ
残暑を乗り切る
夏バテ予防メニュー

作り方

1. ボウルに納豆・醤油・わさびを入れ混ぜ合わせる。
2. 器に納豆・オクラ・大根・みょうがをせ、レモン果汁を回しかける。



材料 (1人分)

納豆 : 1パック
オクラ : 2~3本
大根 : 2cm幅
みょうが : 1本
醤油 : 小2
わさび : 適量
レモン汁 : 大1

広報誌ひがしね No.132

発行：東根住区住民会議 広報部
配布：目黒区シルバー人材センター
住所：東根住区センター
〒152-0021
東京都目黒区東が丘1-7-14
電話：03-3795-4445
HP：<https://higasine19.net/>

