

# 野菜展示・即売会 出品募集

- 出品 (1) 出品物は、御蘭宇、西条中央、鏡地区に住んでいる者が、自分で育てたもの、及びそれを自分で加工したものとします。
- (2) 出品物には、地区名と氏名をつけて下さい。
- (3) 出品物は、参考出品を除き、お返し致しません。
- (4) 出品物の規格単位(数、量など)を厳守して下さい。
- (5) 出品者全員に参加賞を贈ります。

日程	搬入	11月19日(土)	9:00~12:00
	展示	11月20日(日)	10:00~
	販売	11月20日(日)	13:00~



展示場所 御蘭宇地域センター北側駐車場

## 出品規格

種別	おもな野菜	出品単位
葉菜類	白菜 キャベツ 広島菜 レタス	3株
	カリフラワー ブロccoliーなど	3株
根菜類	法連草 春菊 水菜 小松菜など	200g束で3束
	ネギ ワケギ ニラなど	100g束で3束
	根深ネギ(太ネギ)	5本
芋類	長大根 丸大根 カブ ゴボウなど	3本
	ニンジン コカブなど	5本
	レンコン	1本
	生姜	1株
果菜類	パレイショ カンショなど	5個
	サトイモ	10個又は1株
	長イモ	1本
豆類	トマト ピーマン 胡瓜 茄子 ハヤトウリなど	5個
	カボチャ 豆類(インゲンなど)	21個 200gで3袋
豆類	大豆 小豆 ササゲ インゲン落花生など	250g
その他	シイタケ 柿 ユズなどの果実類 農産物加工品	5個 1ビン又は1パック

御園宇区民まつり

# 展示作品募集

## わが町の芸術家大集合!!



絵画・書・手芸・編み物・・・何でもかまいません。自薦・他薦も問いません。11月20日の御園宇区民まつりの会場を賑わわせてみませんか。多くの皆様の作品をお待ちしています!

**締切り延期**  
**H28年11月11日(金)**



搬入 前日19日午前中  
搬出 芸能発表が終わり次第です

申込み用紙は御園宇地域センター受付に用意してあります。

# 骨粗しょう症予防講座行いました!

~いつまでも足腰元気である為に~

バランスの良い食生活

適度な運動

食べたなら日光浴



正しい歩き方の学習



健康運動指導士・管理栄養士・保健師さんを囲んで(\*^^)v



かかとの骨密度を測定、カルシウム摂取の自己チェック表に基づき、栄養と運動の両面から、良い骨を作る為の学習をしました。

**H28年10月7日(金)**