

発信  
受信  
配信

# 竹仁地域センターだより 11月

平成29年度 No.76



男のキッチンスタジオ



主催講座報告

十月二日開催しました

井原洋子先生の指導で

中華点心を作りました。

点心と聞くとシューマイ、小籠包、肉まんなどを思い浮かべる方が多いと思いますが、本場中国では軽食・間食・さらには杏仁豆腐やゴマ団子等、お菓子の事も点心と呼びます。海老千りや青菜炒めなどの通常大皿で出すような料理も小皿に盛れば点心になるそうです。

## 井原先生に習った「中華料理」調理のコツ

- 料理に必要な材料は全部切っておく
- 切り方は 火の通いを均一にするために大きさ・形をそろえる
- 調味料は前もってそろえ 合わせ調味料は混ぜ合わせておく
- 水溶き片栗粉は最初に混ぜ合わせておく
- 炒め物の鍋は十分に熱して 強火で手早く調理する

チャオメン  
炒麵(あんかけやきそば)

パオツ  
包子(豚まん・あんまん)

中華風即席漬けもの

包子の生地は簡単。好きな中身を包んで蒸せばオリジナルの肉まんができますよ！  
ビニール袋に薄力粉 200g、ドライイースト小さじ 1、砂糖大さじ 1、塩小さじ 3分の 1、を入れて混ぜてから、130ml の温湯を加え袋の上からよく混ぜる。粉っぽさがなくなったらサラダ油大さじ 2分の 1 を加えさらによく混ぜる。袋にくっつかなくなったら粉をふったまな板にのせ 8 等分に丸め、めん棒で直径 10cm にのぼす。皮の中央に中身をのせて包み濡れ布巾をかけ 20 分位おき、蒸気の上がっている蒸し器に並べて 15~20 分蒸す。



作ってみてね~

秋の紅葉を楽しみながら

# 11月10日 ノルディックウォーキング

一緒に竹仁を歩きませんか？

定員30名 参加者募集

11月10日(金)13時~15時 雨天決行 要レインコート



今回は 福富3地域合同開催のノルディックウォークです。

外部からも参加者が見込まれますので お申し込みはお早めどうぞ♪

13時に竹仁地域センター集合、準備体操後出発し、終了予定は15時です。

「3kmコース」と「5kmコース」のどちらかを選んで 歩いていただけます。  
スティック(杖)の貸し出しもありますので 初めての方も、ぜひご参加くださいね。  
駐車場がいっぱいになりますので お友達と車の乗り合いでご来場いただくとありがたいです。

参加お申し込みは **竹仁地域センター**

電話 **435-2301** まで



### ●先月のノルディックウォーク開催報告●

10月13日(金)東広島ウォーキング協会の  
笹西和人先生、岸本康子先生に来て頂きました。  
準備体操・整理体操時には「操体法」を取り入れた  
ストレッチを行い、丁寧に体の声を聞きながら動く  
ことを学びました。1時間ほどかけて森政神社まで  
ゆっくり往復し、秋の空気をたくさん吸い込んで  
しっかりリフレッシュできましたよ！



歩くとき用の  
靴紐の結び方  
を練習中

## 脳トレクイズ

脳トレ「一筆描き問題」です。

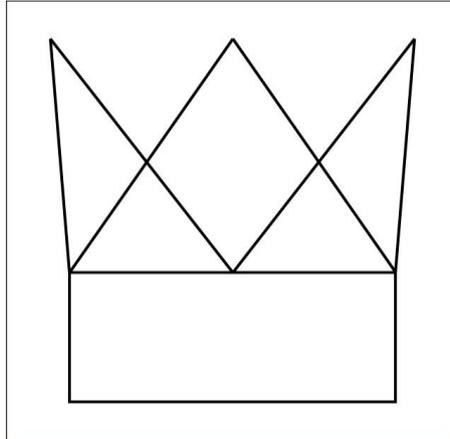
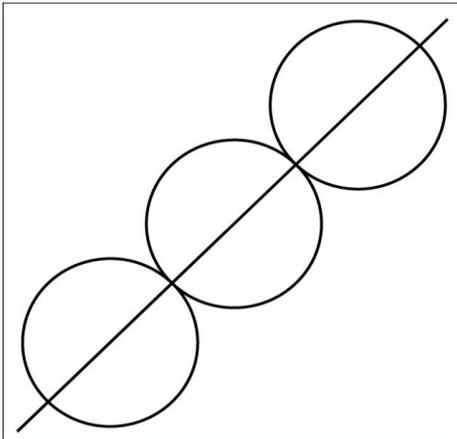
各問題イラストを

一筆で描けますか？

描き始めの場所が

ポイントです！

答えはカレンダーの左下です



# 竹仁地域センター11月の予定

※10月20日時点で  
申請済みのものを記載

日	月	火	水	木	金	土
			1 書道教室 銭太鼓	2 いい友書道会 かたくりの会 放課後こども教室	3	4 すいすい倶楽部 ドリームドリーム夢
5	6	7 カントリー クラフト	8 絵手紙 書道教室 銭太鼓	9 すみれの会	10 三地区合同 ノルディック ウォーク ダックスファンド	11 ドリームドリーム夢
12	13 可燃粗大ゴミ ヨガ同好会	14 竹仁のえんがわ 映画観賞	15 おばちゃんの 知恵袋 書道教室 銭太鼓	16 かたくりの会 放課後こども教室	17 地域センター 大掃除	18 ドリームドリーム夢
19	20	21	22 銭太鼓	23	24 ダックスファンド	25 えんがわマルシェ ドリームドリーム夢
26	27 可燃粗大ゴミ	28 うたごえ喫茶	29 銭太鼓	30		

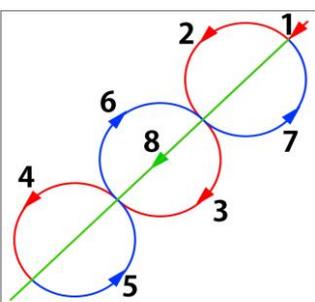
## 11月 大掃除ご協力のおねがい

いつも竹仁地域センターをご利用いただきありがとうございます。  
センターをご利用して頂いている各サークル・クラブ・同好会・住民の皆様  
年に一度の大掃除にご協力をお願いいたします。何かとお忙しいとは存じますが  
公共施設の維持管理に ご理解をいただき ご参加ご協力いただけますよう、  
よろしくお願いいたします。

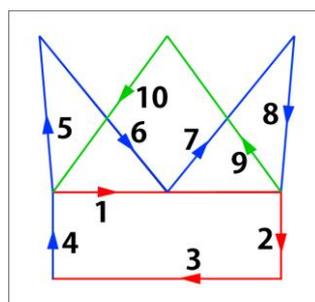


日時 **11月17日（金）9：30～11時頃**まで

### 脳トレクイズの答え



答え参考例



答え参考例

回収品目、  
回収日時、  
マナーを守って  
ゴミを出しましょう



### 可燃粗大ゴミ回収日

**11月13日（月）**  
下竹仁地区

**11月27日（月）**  
上竹仁地区

※答えは複数通りありますので参考例を乗せています。  
ご自分でもいろいろな答えを考えてみてくださいね！

# 11月・12月の講座のご案内



久芳・上戸野・竹仁3地区合同 秋の紅葉をたのしみながら歩こう！

## ノルディックウォーキング講座

11月10日(金) 13時～15時

集合場所 竹仁地域センター(竹仁周辺を歩きます♪)

貸し出し用のポール(杖)ご希望の方は予約時にお申し出ください。

12月8日(金)も通常のノルディックウォーキング講座です。

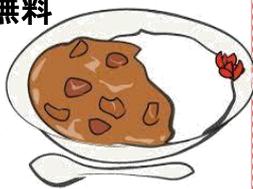
## 『竹仁のえんがわ』サロン 主催講座・映画観賞

日時 11月14日(火) 10時～

場所 ホール 参加費 / 無料

※昼食準備の為、  
申し込みが必要です

※映画は13時から、  
「神迎え」「草薙の剣」「八岐大蛇」  
今回は**神楽3本立て**の上映です！



## 暮らしの泉「ほっと」 うたごえ喫茶

日時 11月28日(火) 13時～15時

場所 ホール

講師 内田 厚子先生

受講料 無料 **ご予約制です♪**

参加費 150円(お茶菓子代)



## 下手でいい下手がいい 絵手紙講座

日時 11月8日(水) 13時～15時

講師 岡本 京子先生

受講料 無料(材料費200円程度)

持参物 新聞紙・墨汁・絵手紙筆・絵の具

♪今回は来年の干支「犬」を描きますよ♪

## はじめてみよう! 大人のペン習字

日時 12月13日(水) 13時半～15時

講師 安本 麻利枝先生

受講料 無料

持参物 鉛筆・筆ペン・消しゴム・ノート

お手本に習いながら美しい字を書いてみましょう!

## 正月花フラワーアレンジ

12月下旬 開催予定

花材料・実費

地域センター便り 11月号 No.76

発行:竹仁地域センター10月25日

問い合わせ先:435-2301

## 平成29年9月末現在

竹仁地区の世帯数・人口

世帯数 457戸

人口 1,032人

男 473人

女 559人

## クリスマス★こども料理教室

日時 12月18日(月) 10時～13時

講師 栄養士 東先生・磯貝先生

材料費 ひとり**300円**

親子・兄弟姉妹での参加大歓迎!

かわいいクマちゃんバーガーや

カラフルなサラダ等を作り

みんなでパーティーをしましょう!

予約制**定員・親子あわせて20名**



各種講座は、電話または直接お申し込み下さい。

定員のある講座は人数になり次第、受付終了します。

竹仁地域センター Tel 082-435-2301