



竹仁地域センターだより

No. 31

平成26年 2月

◇◇平成25年度◇◇



竹仁地域センター
☎ 435-2301

元旦マラソン 1月1日 走りました



ラジオ体操で1.2.3・・・!

1月1日各地区で元旦マラソンが行われました。天候にも恵まれ、お雑煮を食べ元気モリモリで、たくさんの方々に参加されました。ラジオ体操をして、軽く体をほぐしてからのスタートでした。

里帰りしてきた親子や孫と、仲良く走る姿も見受けられました。また、くじ引き等々のイベントも子供たちには楽しみの一つです。(しゃくなげ館前での様子)

☆一年の計は元旦にあり

※計画は早めにしっかり立てるべきだという戒め

『一日の計は朝にあり、一年の計は元旦にあり』
と続けてもいう(月令広義より)



よーいドン、スタート

とんど祭り



くじ引き、当たるといいね



竹汁を餅につけて焼きます。
焼き上がりもふっくらして、柔らかさも長持ちして美味しいですよ。



『とんど焼き』とは小正月(1月15日)の行事で、正月の松飾、しめ縄、書初めなどを持ち寄り燃やすという、全国各地に伝わるお正月の火祭り行事です。

とんど焼きの火にあたり、焼いた餅を食べればその一年間は健康でいられるなどの言い伝えもあり、無病息災、五穀豊穡を祈る民間伝統行事です。

また、書初めが高く舞い上がると習字が上手になり勉強もできるようになるなどとも言われています

主催講座の報告

こんにゃく作り

平成26年1月14日(火) 実施

上手に付き合おう生活習慣病講座

藤永京子さんから、こんにゃく作りの指導を受けました。低カロリーで食物繊維豊富で、高脂血症予防には最適です。こんにゃく芋からこんにゃくを作りました。刺身こんにゃくを4種類のソースでいただきました。



あなたの食生活は、脂質異常症(高脂血症)危険はありますか?をテーマにお勉強をしました。脂質異常症は、動脈硬化を進行させ脳梗塞、心筋梗塞などの病気につながります。原因のほとんどは食生活などの生活習慣の乱れです。予防するためには、食生活の改善や適度な運動が大切です。食べ過ぎない、三食バランスよく規則正しく、が基本です。

【永久やすこ先生を囲んでパチリ】



4種類のソース

今日の献立

- ☆牡蠣ごはん
- ☆いもの子汁
- ☆こんにゃく料理いろいろ

きて!みて!おもしろ体験講座 クリスマス会 したよ!



- ☆簡単ミートローフ
- ☆いろとりどりピラフ
- ☆米粉シチュー
- ☆ブラウニー・みかんゼリー
- ☆スパゲティ
- ☆大学いも

冬休みに入った23日、たくさんの子供たちが元気よく参加してくれました。当日は中務さん、渡辺さん、龍地が作ったクリスマス料理を食べました。また、荒谷センター長と大切な人へのクリスマスカードも作りました。最後にはクラフトで作った小物入れに、お菓子が入ったプレゼントもあり子供たちに喜んでもらったことと思います。(小物入れは、カントトリークラフト同好会の方々のご協力をいただきました)



竹仁地域センター2月の予定・利用表



日	月	火	水	木	金	土
						1 Dream・Dream 夢
2	3 男の料理教室 いい友書道会	4 カントリークラフト 珠算教室	5 書道教室 銭太鼓	6 かたくりの会 太極拳	7	8 すいすい倶楽部 Dream・Dream 夢
9	10 すこやか運動教室 竹仁カラオケパートI	11 休館日	12 書道教室 銭太鼓	13 すみれの会 太極拳	14 パン教室	15 Dream・Dream 夢
16	17	18 カントリークラフト 珠算教室	19 書道教室 銭太鼓 薬膳料理	20 かたくりの会 太極拳	21	22 Dream・Dream 夢
23	24 味噌づくり	25 味噌づくり 珠算教室 ニコニコパソコン 竹仁カラオケパートI	26 味噌づくり 銭太鼓	27 味噌づくり すみれの会 太極拳	28 味噌づくり	

※1月23日現在で使用許可申請書の提出のあった団体を記載しています



ごみの不法投棄のご注意

昨年11月から、竹仁地域センターの駐輪場に大量のゴミが捨てられています。
粗大ごみの収集日に持ち帰れなかったゴミ（出してはいけないゴミ）に加え次々放棄されている方が、残念ながら住民の中にいらっしゃいます。
道徳を守り、ゴミの指定日に決められた場所に出すようにして下さい。
下記通達が、東広島市、東広島警察からありました。
みんなで使用する場所です。ゴミ捨て場ではありません。ご協力よろしくお願いいたします。

不法投棄は犯罪行為です

センター駐輪場にごみを捨てないでください。ゴミをみだりに捨てると5年以下の懲役、もしくは1000万以下の罰金または併科に処せられます。

(東広島警察署・東広島市)





～2月・3月の講座のご案内～



ようこそ!

男のキッチンスタジオへ!

日時 2月3日(月) 10時～13時
 場所 研修室・調理室
 内容 楽しく集い料理に挑戦
 巻き寿司・茶わん蒸し・ほか
 講師 井原 洋子
 受講料 無料
 材料費 500円前後
 持参物 エプロン・三角巾・手拭タオル
 定員 15名



作ってみよう!

手作りパン&菓子

日時 2月14日(金) 10時～13時
 場所 研修室・調理室
 内容 バレンタイン特集
 講師 山根 恵子
 受講料 無料
 材料代 700円前後
 持参物 エプロン・三角巾・手拭タオル
 定員 15名



暮らしの泉『ほっと』

味噌作り講習

日時 2月24日～26日 (1グループ)
 2月27日～3月1日 (2グループ)
 場所 上戸野地域センター
 受講料 無料
 材料代 実費(キロ数により変動)

※募集は400キロに達しましたので締め切りました。参加を申し込まれた方は、後日、日程等のご案内をいたします。

きて!みて!おもしろ体験講座

卒業おめでとう!

日時 3月(日程は未定)
 場所 研修室
 内容 6年生卒業を祝う会
 対象 小学生
 詳しくは学校からの配付資料で確認ください

申込方法は、地域センター電話または直接ご連絡下さい。定員のある講座は定員になり次第、受付を終了させていただきます。

地域情報の放送について

☆FM東広島放送番組 『地域の輪』
 毎週土曜日 11時～11時15分(15分間)
 ☆KAMOMデータ放送
 『地域発』 暮らしの情報→福富町→竹仁地域センター
 ※KAMONケーブルテレビ加入世帯は、地デジ11チャンネルでご覧いただけます
 地域センター主催講座等々のご案内をしています。



【竹仁地区の世帯数。人口】

世帯数	458戸
人口	1096人
男	513人
女	583人

(平成25年12月末現在)

