



◇◇平成26年度◇◇

No. 38

竹仁地域センター
☎ 435-2301

きて！みて！おもしろ体験講座
みんなできちんとカルシウム！
8月8日（金） 主催講座報告



献立

- ★ごろごろチャーシューとチーズの焼きまん
- ★じゃがヨーグルトディップと温野菜
- ★カルシウムたっぷりいちごミルク



親子で参加して下さった皆様とパッチリ



発酵した焼きまんの生地を伸ばしています。



熱心なまなざしで、先生の話聞いています。素直ないい子どもたちですねと講師の声。



じゃがヨーグルトディップと温野菜は、ヨーグルトのコクでカレーの辛味がマイルドになり、野菜と相性抜群のディップです。野菜の苦手な子どもたちもカレー味のディップをつけながら、楽しく食べることができます。今日の献立で 360 mg のカルシウムが摂れますよ。（一日に必要な半分です）

夏休みの真ただ中の8月8日、真っ黒に日焼けした子どもたちが参加してくれました。ホットケーキミックスとたくさんのゴマで、焼きまんの皮を作り、焼き豚、チーズ、タケノコ、スイートコーン等々を包み込み焼き上げます。ホットケーキミックスを使うことで外はカリカリ、中はふわふわに仕上がります。カルシウムがたっぷり摂れるのもうれしいポイントです。成長期の子どもさんにおすすめの一品ですよ。



ようこそ！
 男のキッチンスタジアムへ！
 8月4日（月）主催講座報告



井原先生のピザ生地の配合と作り方を熱心に聞いています
 ビニール袋で簡単に混ぜ合わせることができます。



発酵した生地を広げて具材を乗せていきます

当日、JA中央の広報の方の取材が入りました。
 JA広報10月号に掲載される予定です。
 ご覧くださいね。



トマトソースとミートソースを作っています。インスタントでなくすべて手作りでですよ♪♪
 トマトがたくさんできる夏にはもってこいのソースです。

今日の献立

- ★ツナと新玉ねぎのピザ★ミートソースピザ
- ★定番・ポテトサラダ
- ★レモネード

トッピングはズッキーニです。きゅうりではありません

今年度3回目の男のキッチンスタジアムを開催しました。
 今回のテーマは洋食に挑戦しよう！でした。

手作りのピザ2種とポテトサラダとレモネードを作りました。
 皆さん大満足で美味しい、美味しいと楽しいランチタイムとなりました。夏休み、孫に作ってやろうと参加者の声。是非、いっしょに作ってくださいね。

次回は和食に挑戦です。炊き込みご飯、刺身、筑前煮等々を予定しています。たくさんの参加者をお待ちしています。
 日時は10月20日（月）10時からです。



美味しそうに焼き上がりました。



竹仁地域センター9月の予定・利用表

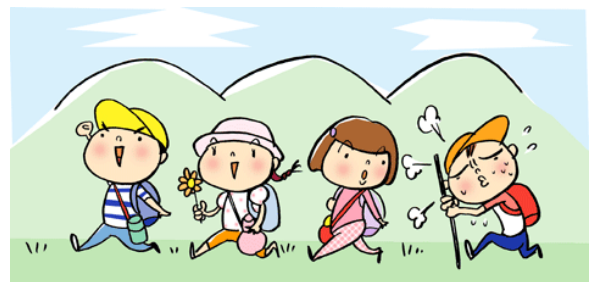


日	月	火	水	木	金	土
	1 いい友書道会 防災の日	2 カントリークラフト 珠算教室	3 書道教室 銭太鼓 避難訓練	4 かたくりの会 太極拳 財産区	5	6 <i>Dream・Dream 夢</i>
7	8 健康ヨガ体操	9 珠算教室	10 ペン習字 書道教室 銭太鼓	11 すみれの会 太極拳	12 ダックスフンド	13 すいすい倶楽部 <i>Dream・Dream 夢</i>
14	15 敬老会	16 珠算教室	17 書道教室 銭太鼓	18 かたくりの会 太極拳	19 藍染マフラー づくり	20 ふれあいスポーツ 大会 (竹仁小学校) <i>Dream・Dream 夢</i>
21	22 映画鑑賞	23 秋分の日	24 銭太鼓	25 すみれの会 太極拳	26 ダックスフンド	27 <i>Dream・Dream 夢</i>
28	29	30 パン教室 珠算教室				

※8月22日現在で使用許可申請の提出のあった団体を記載しています

きて！みて！おもしろ体験講座

鷹巣山に登ろう！を計画しています。
東広島市の最高峰922m一等三角点の山です。
ブナ林の南限地と言われ保護されています。
10月14日 火曜日 (秋休みの初日です)
右ページにも記載しております。
たくさん子どもたちと保護者の方々の参加をお待ちしています。
申込みは10月8日までに竹仁地域センターまで。



お願い ゴミの不法投棄について

7月の可燃粗大ゴミの収集日に、**不燃物**を出された方がいらっしゃいます。つい最近までセンターに放置してありましたが、市の方で処理してもらいました。
今後は**ルール**を守り、ゴミ出しをされますようお願いいたします。
次回は10月が不燃粗大収集予定です。

【竹仁地区の世帯数・人口】

世帯数	459戸
人口	1,082人
男	506人
女	576人
(平成26年 7月末現在)	



9月・10月の講座のご案内



健康ヨガ体操

日時 9月9日(月) 10時~11時半
10月6日(月) 10時~11時半
場所 ホール
内容 すみずみの筋肉を動かし血行促進
筋肉・内臓強化の為の健康体操
講師 吉田 武子
受講料 無料
定員 制限なし
持参物 バスタオル・ヨガマット(有れば)



ようこそ!

男のキッチンスタジオへ!

日時 10月20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
和食に挑戦(献立は未定)
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



はじめてみよう! 大人のペン習字

日時 9月6日(水) 13時半~15時
10月8日(水) 13時半~15時
場所 研修室
講師 安本 麻利枝
受講料 無料
教材代 300円程度(初回の人のみ)
持参物 鉛筆・消しゴム・ノート
定員 15名程度

作ってみよう! 手作りパン&菓子

日時 9月30日(火) 10時~13時
場所 研修室・調理室
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』 藍染めマフラーを作ろう

日時 9月19日(金) 10時~12時
場所 研修室・玄関先
講師 村上 温子
受講料 無料
材料代 2,000円 シルクのマフラー代
ご自分で着物のシルク裏地用意でも可
持参物 エプロン・長ビニール手袋
定員 20名



暮らしの知恵&心のオアシス 映画鑑賞

日時 9月22日(月) 13時から(私は貝になりたい)
上演予定しています。住民の方からのリクエスト
10月20日(月) 13時から
場所 ホール
参加費 無料
定員 なし
持参物 座布団・枕・ブランケット等々
ゆっくり寛げるもの持参可

きて!みて!おもしろ体験講座

鷹ノ巣山に登ろう

日時 10月14日(火)
集合場所 久芳 森林中央公園
集合時間 午前9時30分
持参物 弁当・お茶・タオル・敷物等
対象 小学生とその家族
元子ども、住民の方ならどなたでも
定員 なし



お申し込みは地域センターに電話
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、
終了します。

竹仁地域センター

TEL 082-435-2301