



宇山地域センターだより

平成30年11月号

東広島市河内町宇山 1481
Tel/fax082-438-0449



《11月の講座のお知らせ》



《10月の活動報告》

・10月10日 第2回 料理教室

7月、9月と延期になりましたが、やっと開催することができました。先の募集で参加をご希望下さった方々には、大変にご迷惑をおかけしてしまい、申し訳ございませんでした。

今回の先生のお話です。「感染症以外の病気は、様々な生活習慣が原因です。ストレスのない生活を心掛け、毎日の食事に気を配り、からだの免疫力を高める事が大切です。」「健康長寿の方は、よくお肉が好きですとおっしゃいます。体を作る栄養素のタンパク質（肉・魚・卵・大豆・乳製品）は、毎日片手握りこぶし大くらい摂りましょう。」

「毎日の排便も習慣にして、形状をチェックして体調を知りましょう。」
指導して頂いたメニューは、今回もとても簡単で早く調理ができました。蓮根を摩って団子にしたり、身近な食材と色々なきのこを調理して、美味しく頂きました。



・10月13日 農業体験・サツマイモ掘り

子ども15人と大人20人が、賑やかに畑で汗を流しました。今年は大きなサツマイモが多く、大収穫でした。作業の後は、みんなでお弁当と区民の方の差し入れのおイモケーキを頂きました。



・10月28日(日) 第21回 うやまふれあいまつり (宇山ふれあいまつり実行委員会主催)

好天に恵まれ、今年も宇山ふれあいまつりが催されました。



農業体験・サツマイモ料理教室<こどもの行事>

先日掘ったサツマイモを使って、おいもづくしの料理を作ります。焼き芋と、さつまいもごはん、……。後はお楽しみです。

11月10日(土) 10時~13時頃

詳しくは別紙をご覧ください。

申込み締切り10月6日(火)

お電話・FAXで地域センターへお申込み下さい。



《農業体験・しいたけ編①》12月9日(日)

子ども達のための農業体験に、しいたけ作りも加わりました！
「原木の準備(12月9日)」・「種菌の植付け(2月予定)」の2回講習です。

そこで！山に入って木を伐採して運び出し、トラックに乗せる作業を手伝って下さる方を募集します。(12月9日午前)

山作業は子ども達にはできません。大人の方、お力を貸して頂けませんか？
山仕事をしてみたい、力自慢、等々、経験のない方も大歓迎です。
チェーンソーをお持ちでしたら、尚有難いです。
子ども達には、切り出した後の作業、細めの木をのこぎりで切ったり、保管場所に運んだりしてもらいます。
別紙案内をご覧ください。講習・山仕事、ともに、ご参加お持ち申し上げます。



『第28回東広島市生涯学習フェスティバル』 ～学ぶことひとつひとつが宝もの～

11月17日(土) 9:20~16:30

11月18日(日) 9:30~15:30

東広島芸術文化ホールくらら/市民文化センター/他
地域センターや各種団体による展示や発表の他体験・
マーケットなどがあります。どうぞお越しください。



体験コーナーで
折り紙ポコ太を作ろう！
(17日10時~12時)



<地域の行事予定>

*住民自治協議会「四季の里・宇山」/グラウンドゴルフ大会 11月11日(日)9時~ 運動場
健康講演会 11月25日(日)10時~ センター会議室

*宇山サロン(しらゆりの会)

/カラオケサロン 11月 7日(水) 13時30分~ センター会議室

/いきいきサロン 11月21日(水) 10時~ センター会議室

