



# 竹仁地域センターだより



◆◆平成27年度◆◆ No. 48



出来上がった鏡です。  
皆さん大満足♪

## 主催講座報告 ステンドグラスに挑戦



講師に上竹仁の大塚政江さんをお迎えし、ステンドグラスに挑戦しました。皆さんステンドグラスは初めてでしたが、丁寧なご指導のおかげで素敵な鏡が出来上がりました。『したことないから、不器用だから、センス無いから』としり込みしてはいけません。いろいろ挑戦して楽しみましょう♪こんな笑顔になれますよ♪



ハンダゴテを使い、ガラスを接着していきます。最初はぎこちなかった手つきも時間が経つとともに上手に！マスキングテープの貼り付けも、難しく苦戦しましたが、だんだんと上手く貼れるようになりました。透けガラスは光を当てることにより、より綺麗に輝きます。ステンドグラスに魅了された一日でした。次回は1月22日（金）です。お申し込みを、お待ちしております。



KAMON  
ケーブルの取材  
が入りました。  
テレビで放映  
されましたよ。



### 生涯学習パスポートのお知らせ

市内各生涯学習センター、各地域センターでの主催講座への参加、生涯学習フェスティバルへの出展・出演・来場、ボランティア活動や地域行事、学習メニューブックに記載されている講座等々に参加された人はパスポートにポイントがたまります。基準により奨励賞を発行します。規定のポイントに達しましたら、東広島市生涯学習課へパスポートをお持ちください。パスポートは東広島市生涯学習課、各地域センターで無料配布しています。

詳しくは地域センターまで (435-2301)

## 主催講座報告 ようこそ！ 男のキッチンスタジアムへ！



- 今日の献立  
 ★ケーキ・サレ  
 (塩味のパウンドケーキ)  
 ★コーヒーゼリー  
 ★レモンスカッシュ  
 ★ミネストローネ  
 (じゃがいものニョッキ)



まずは、井原先生のお話をメモを取りながら聞いています。今回は17人分の料理をします。テーマは初夏の**ケーキランチ**



ケーキ・サレは塩味のパウンドケーキで、2年前に大流行しました。色とりどりの野菜(今回はそら豆・えんどう豆・たまねぎ・赤ピーマンなどを使用)ウインナー、チーズなども入れて焼きあげます。とても簡単に失敗なく出来ますよ。ジャガイモのニョッキも初体験のお父様方にはとても新鮮な様子でした。今から収穫できる夏野菜とジャガイモを使用して家族の皆さんに今回の料理つくってあげてほしいなと思います。

次回は8月3日(月)です。夏の暑さを吹き飛ばすキーマカレー等々の予定です。ご参加お待ちしております♪

## 主催講座報告 夏バテ予防料理講習



- 今日の献立  
 ★梅ご飯  
 ★鮭の豆腐寄せ  
 ★琥珀かん ★吸い物  
 ★鯛のわかめ蒸し  
 ★新たまねぎの納豆昆布和え




6月17日(水)夏バテ防止料理講習会を開催しました。

前田邦子先生のご指導で、夏バテ防止予防の料理を学びました。薬膳を中心に、五味調和、5色のバランスをとろう！食物の5色とは、青(肝)・赤(心)・黄(脾)・白(肺)・黒(腎)をバランスよくとり夏バテしないで元気に夏を乗り切りましょうと、講義を受けました。18人の参加で賑やかに、楽しく美味しい料理が出来上がりました。夏の来客にも適した、美しく美味しいお料理です。玉葱の納豆昆布和えは冷蔵庫で、保存が1週間出来る常備菜にもなります。また、納豆昆布和えで、きゅうりの塩もみをプラスしてお汁も作りました。



# 7月の行事

## 竹仁地域センター7月の予定・利用表

日	月	火	水	木	金	土
			1 3M i 習字教室 福富銭太鼓保存会	2 かたくりの会 太極拳同好会	3 パステルアート いい友書道会	4 すいすい倶楽部 Dream・Dream夢
5	6	7 カントリークラフト 珠算教室	8 ペン習字 習字教室 福富銭太鼓保存会	9 すみれの会 太極拳同好会	10 ダックスフンド	11 Dream・Dream夢
12	13 健康ヨガ	14 パン教室 珠算教室 竹仁カラオケパートI	15 おばちゃん知恵袋 習字教室 福富銭太鼓保存会	16 かたくりの会 太極拳同好会	17	18 Dream・Dream夢
19	20 休館日 	21 カントリークラフト 珠算教室	22 福富銭太鼓保存会	23 すみれの会 太極拳同好会	24 ダックスフンド	25 Dream・Dream夢
26 3M i	27 竹仁のえんがわ サロン 映画鑑賞	28 珠算教室 竹仁カラオケパートI	29 福富銭太鼓保存会	30	31	

※6月22日現在で使用許可申請の提出が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

日時 8月10日(月) 10時~13時  
 場所 研修室・調理室  
 内容 『牛乳・チーズを使用した料理教室』  
 簡単・おいしい・おしゃれなヘルシーメニュー  
 講師 森永乳業 栄養士 東 真由美 磯貝 仁子  
 対象 小学生と保護者&大人の方だけの参加も受け付けます。  
 材料利用費 300円前後  
 ※ きちんとカルシウム! 親子コースの献立に挑戦します。  
 詳しくは学校からの配布物及び地域センターまで。



### 牛乳パックでイスを作ろう!

日時 8月28日(金) 13時~17時を予定しています。  
 場所 地域センターホール  
 内容 牛乳パックで座れるイスを作ります。参加者で知恵を出し合いイス作りに挑戦です  
 持参物 牛乳パック24個(1.8ℓ) きれいに洗って乾かしたもの。  
 はさみ・布90cm×55cm・裁縫道具  
 定員 制限なし  
 ※詳しくは地域センターまで(435-2301)



### 可燃粗大ごみの収集日

上竹仁 7月 8日 水曜日  
 下竹仁 7月 22日 水曜日

※必ずルールを守り 可燃物以外は出さないでください  
 粗大ごみの出し方を今一度ご確認ください。  
 環境美化にご協力をよろしく願いたします。





# 7月・8月の講座のご案内



## 暮らしの泉『ほっと』 パステルアートに挑戦

日 時 7月3日(金) 10時~12時  
場 所 研修室  
講 師 中岡 夏子  
受講料 無料  
材料費 500円  
持参物 なし  
定 員 15名程度



※夏バージョンのはがきサイズの作品づくり。  
額付です。

## 作ってみよう！ 手作りパン&菓子

日 時 7月14日(火) 9時半~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名程度



## はじめてみよう！ 大人のペン習字

日 時 7月8日(水) 13時半~15時  
8月12日(水) 13時半~15時  
場 所 研修室  
講 師 安本 麻利枝  
受講料 無料  
持参物 鉛筆・消しゴム・ノート  
定 員 15名程度

## ようこそ！男のキッチンスタジアムへ！

日 時 8月3日(月) 10時~13時  
場 所 調理室・研修室  
内 容 夏の暑さに負けない料理に挑戦  
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名程度



## 健康ヨガ体操

日 時 7月13日(月) 10時~11時半  
8月24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)



## きて！みて！おもしろ体験講座 親子で料理に挑戦

日 時 8月10日(月) 10時~13時  
場 所 研修室・調理室  
講 師 東 真由美・磯貝 仁子  
受講料 無料  
材料費 300円前後  
対 象 小学生とその家族  
住民の方ならどなたでも  
定 員 20人になり次第締め切ります

## 暮らしの知恵&心のオアシス映画鑑賞

### 『竹仁のえんがわサロン』

日 時 7月27日(月) 10時から  
8月17日(月) 10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  
映画は13時からの予定です。

**昼食用意してお待ちして  
います。予約してね！**

【竹仁地区の世帯数・人口】  
世帯数 450戸  
人 口 1,054人  
男 491人  
女 563人  
(平成27年5月末現在)