

## きて!みて! ◇◇おもしろ体験講座開催◇◇

～夕食作りにチャレンジしよう!～



海の日7月16日(月)『きて!みて!おもしろ体験講座』を開催しました。今回のテーマは「夕食作りにチャレンジしよう!」で14人の子どもたちが参加してくれました。今回は低学年の子どもたちが多く、「ちょっと無理かな?」と思ったけど高学年の子どもたちがちゃんとリーダーシップをとってくれました。メニューは、煮込みハンバーグ・ポテトサラダ・人参のグラッセ・目玉焼き・スパゲティ・わかめスープ・フルーツヨーグルトサラダとボリュームたっぷりでした。(ちょっと忙しかっただけ)



【夕食作り体験講座に参加した子どもたち】



【煮込みハンバーグ担当です】



【スープ・サラダほか担当です】



【包丁も上手に使えました】



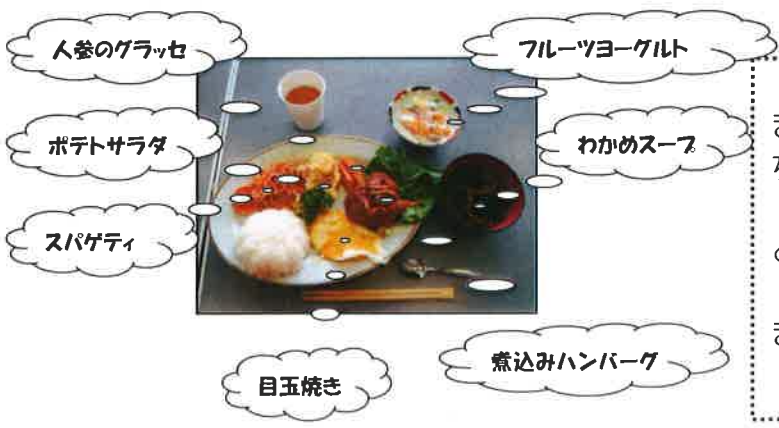
【ポテトサラダ担当です】



【これから煮込みます】



【ちょっとボリュームあり過ぎたかな?】



子どもたちは料理を作るのが本当に大好きです。手際よく調理もし、後片付けまでちゃんとやってくれました。今回はたまねぎを沢山使用したため、子どもたちの目には涙・涙・涙でした。ハンバーグの形が色々あったり、目玉焼きが卵焼きになったり不揃いがまた良し。みんな!おいしかったね!

## ◇◇家族を守るための救命講座開催◇◇

いつ遭遇するかわからない事故に落ち着いて対応できるように、7月13日（金）東広島市の「生涯学習まちづくり出前講座」のプログラムから『家族を守るための救命講座』と題した講座を開催しました。東広島消防署北分署の職員の指導により、心肺蘇生法とAED（自動体外式除細動器）の使用方法を教えてくださいました。

住民自治協議会（防犯・防災部会）・各サークル・事業所等から約40名の多くの皆さんに受講していただきました。



【岡谷和之救急隊長】



【受講者のみなさん】



【受講者も心肺蘇生法とAEDの使用方法を体験しました】



【消防署員の模範実演】



【消防署員の救急活動の実演】

- ・AEDは近くにあるが触ったことがなく心配だったが少し安心した。
- ・大変熱心に丁寧に教えていただきありがとうございました。
- ・心肺蘇生法が以前より変わっていたので受講して良かった。
- ・最後の消防隊の救急活動（気管挿管）の様子を実演していただきテキパキした行動に感動した。ほか……………（受講者の感想から）

## ◇◇基礎から学ぶ薬膳料理講座開催◇◇



【うなぎの卵焼き】



【くず餅】

第4回目の『基礎から学ぶ薬膳料理講座』は7月18日（水）に開催しました。今回は気・血・水について教わりました。『気』は心の状態を表し、春は芽・夏は葉・秋は実・冬は根を食すことによって『気』を高めることができます。

気・血・水のバランスの取れる食材を摂ることが望ましいそうです。

【ライスペーパーで包んで】  
カニ缶・レタス・ニラ・ねぎ等をライスペーパーに包み、甜麺醤（テンメンジャン）かポン酢でいただきます。

【くず餅】  
甘納豆を敷き詰めた流し缶にくず粉・水・砂糖・抹茶を入れて煮詰めたものを流し缶に入れ冷蔵庫で冷やし固める

【冷やし吸物】  
わかめ・きゅうり・葱・白胡麻・調味料を混ぜて漬け込み、味がなじんだら冷たいだし汁で伸ばす。

【今回のメニュー】

- ・ライスペーパーで包んで
- ・うなぎの卵焼き
- ・冷やし吸物
- ・くず餅
- ・緑豆の炊き込みご飯

【うなぎの卵焼き】  
卵・うなぎ・きくらげ・ねぎ・パセリを混ぜ味付け（砂糖・塩・ごま油）して、フライパンで焼く（5cm位の大きさ）

【今回のメニュー】

【緑豆の炊き込みご飯】  
事前に水に漬けておいた緑豆とお米（塩・酒）を炊いたご飯

※ レシピは地域センターにありますのでご希望の方はお持ち帰り下さい。

# ～8月講座のご案内～

## 【暮らしエンジョイ!】 ～ちょっとリッチなイタリアン～ (イタリア料理講座)

今回初めて「イタリア料理」を計画しました。ちょっとリッチな気分になれるかも。

- ◎ 日 時：8月6日(月)  
午前9時30分～午後1時
- ◎ 場 所：竹仁地域センター
- ◎ 受講料：無 料
- ◎ 材料代：実費
- ◎ 持参物：エプロン・マスク・三角巾



## 【お父ちゃんの料理教室】 ～酒の相伴の簡単おつまみ作り～

お父ちゃん・おやじにもできる、簡単お酒のおつまみ料理を教えてください。

- ◎ 日 時：8月22日(水)  
午前9時30分～午後1時
- ◎ 場 所：竹仁地域センター
- ◎ 対象者：男性
- ◎ 受講料：無 料
- ◎ 材料代：実費
- ◎ 持参物：エプロン・マスク・三角巾



## ～マイペースのパソコン講座～

(第2期 8月～11月 第2・第4火曜日)

- ◎ 日 時：8月28日(火) 19:30～21:30 (第1回)
- ◎ 場 所：竹仁地域センター研修室
- ◎ 内 容：ワード・エクセルほか、自分の解らないところを解りやすく教えていただきます。
- ◎ 講 師：にこにこパソコンスクール 村上辰雄先生
- ◎ 受講料：1回 500円と資料代(1枚30円)
- ◎ 定 員：10名  
※受講料は第2期分(8回)4,000円を初回時に納入をお願いします。  
※8月の第2火曜日がお盆のため、10月に3回開催します。



## 【きて!みて!おもしろ体験講座】

### ～おやつ作りにチャレンジしよう!～

- ◎ 日 時：未定(夏休み中) ※決まり次第ご案内します。
- ◎ 場 所：竹仁地域センター
- ◎ 内 容：子どもにも出来る簡単おやつ作り
- ◎ 対象者：小学生の児童
- ◎ 参加費：300円
- ◎ 持参品：まなぶちゃんノート・エプロン・マスク・三角巾
- ◎ 定 員：15名(定員になり次第受付を終了します)





# 竹仁地域センター8月の予定・利用表



| 日         | 月   | 火   | 水                                       | 木                        | 金              | 土                   |
|-----------|---|---|---|--------------------------|----------------|---------------------|
|           |   |   | 1<br>書道教室<br>いい友書道会<br>銭太鼓保存会           | 2<br>珠算教室<br>かたくりの会(編物)  | 3<br>福富カラオケ    | 4<br>Dream・Dream・夢  |
| 5<br>休館日  | 6<br>暮らしエンジョイ!<br>(チョッピリツキにイタリアン)<br>アクアフェスタ実行委員会 | 7<br>珠算教室<br>カントリークラブ<br>竹仁カラオケ<br>移動図書館車 | 8<br>薬膳料理<br>書道教室<br>しゃくばげ短歌会<br>銭太鼓保存会 | 9<br>珠算教室<br>すみれの会(編物)   | 10<br>タックスファンド | 11<br>Dream・Dream・夢 |
| 12<br>休館日 | 13  | 14  | 15                                      | 16<br>珠算教室<br>かたくりの会(編物) | 17<br>福富カラオケ   | 18<br>Dream・Dream・夢 |
| 19<br>休館日 | 20  | 21<br>珠算教室<br>カントリークラブ<br>住民自治協議会         | 22<br>お父ちゃんの料理教室<br>書道教室<br>銭太鼓保存会      | 23<br>珠算教室<br>すみれの会(編物)  | 24<br>タックスファンド | 25<br>Dream・Dream・夢 |
| 26<br>休館日 | 27<br>すこやか健康体操                                    | 28<br>パソコン講座<br>珠算教室<br>竹仁カラオケ            | 29<br>銭太鼓保存会                            | 30<br>珠算教室               | 31             |                     |

※7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おります。



## ～大掃除のお願いについて～

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。

当地域センターをご利用いただいております各サークル・クラブ・同好会・竹仁地区の皆様にお世話になっておりますお盆前の大掃除を次のとおり行ないたいと思います。

公共施設の維持管理にご理解を賜りご協力よろしく申し上げます。

◎日 時：8月7日(火)

8時30分～2時間程度

## ～すこやか健康体操開催について～

偶数月に東広島市が開催している酒井紀子先生の「すこやか健康体操」が開催されます。

☆ 日 時：8月27日(月)

午後1時30分～3時

☆ 場 所：竹仁地域センターホール

☆ 準備物：タオル・飲み物

※体操の出来る服装で是非ご参加下さい。

## ～移動図書館車がやってきます～

竹仁地域センターには毎月移動図書館車がやってきます。

忙しい日々を送っていますが、少しぐらいのんびりと読書を楽しんでみては如何でしょうか？

◎日 時：8月7日(火)

午後2時30分～3時まで

【竹仁地区の世帯数・人口】

(先月比)

世帯数 453戸(-1)

人口 1,108人(-2)

男 522人(-1)

女 584人(-1)

(平成24年6月末現在)

