



竹仁地域センターだより

No. 20
平成24年12月

竹仁地域センター

第22回

生涯学習フェスティバル開催

11月3日(土)・4日(日)の両日アクアパーク(東広島運動公園)体育館において『第22回東広島市生涯学習フェスティバル』が開催されました。

『学びの和 あすへ広がる 笑顔の輪』(志和町 宮田 勲さん)のテーマのもと多くの皆様(2日間で約23,000人)にご来場いただきました。

今年の福富ブロック(久芳・上戸野・竹仁地域センター)の『わくわく体験コーナー』は「自分で作る手作りカレンダー」で、約70名の多くの皆さんに用意した雑誌の中からお気に入りの箇所を切り抜き、ラミネーターに通して来年(巳年)の自分だけのオリジナルカレンダー作りにチャレンジしていただきました。

また、日頃各地域センターの主催講座やグループ・サークルで活動されておられる皆さんのステージ発表や作品展示もあり、有意義な2日間でした。

私が作ったカレンダーです

私たちも作りました



【わくわく体験コーナー】



【手作りカレンダーの完成です】



【福富ブロック全体展示コーナー】



【カントリークラブクラブ作品】



【こども書道教室(主催講座)】



【しゃくなげ短歌会・いい友書道会作品】
【多肉植物寄せ植え(主催講座)】



【かたくり・すみれグループ作品】

～ありがとうございました～
各サークルの皆さん、出展にご協力頂き大変ありがとうございました。おかげ様で福富地区の皆様を紹介し、ご来場者に観ていただくことができました。

基礎から学ぶ薬膳料理

～第7回（10月）【秋は白い食べ物で肺を養う】～

第7回（10月）は10月24日（水）、「秋は白い食べ物で肺を養う」のタイトルに基づいたメニューで実施して頂きました。

竹仁地域センターの建物が改修工事のため、東広島市福富支所の調理室での開催となりました。（来年3月まで）広くてきれいな場所での講座は一段と気持ちよく受講できました。

～秋は白い食べ物で肺を養う～

- ① 大和蒸し
- ② タピオカ入りプラマンジェ
- ③ 薬膳味噌を作りおきして
- ④ レタス巻き
（薬膳味噌を使って）
- ⑤ 甘草入り紅茶
- ⑥ 古代米入りご飯



【いつものように講義から】



【大和蒸し(たら)】



【タピオカ入りプラマンジェ】



【薬膳味噌のレタス巻き】



【今回のメニュー】



～第8回（11月）【体を温め血行をよくして腎を守る】～

第8回（11月）も先月同様東広島市役所福富支所調理室で11月21日（水）に開催しました。今回は寒い冬に向かって『体を温め血行をよくして腎を守る』がテーマです。毎回テーマを決めて夫々の食材が体にどの様に働くのかを解かり易く説明して頂いて実習に取りかかります。

今回のメニューはクリスマス・お正月の食卓も賑やかにできるでご馳走でしたヨ。

～体を温め血行をよくして腎を守る～

- ① ロースとビーフ
- ② ほうれん草と貝柱のグラタン
- ③ れんこんとしめじの白和え
- ④ しじみと小松菜のスープ
- ⑤ 黒米入りのぎんなん添え
- ⑥ 生パイナップル（切り方も）

【ローストビーフ】

- ① 室温に戻しておいた肉（600g）に塩（小1）と陳皮（小1）をすり込み、フライパンに油を熱して全面をしっかり焼きその後弱火にして10分蒸し焼きにする。
- ② アルミホイルに包んで30分置く。
- ③ 肉を焼いたフライパンにソースの材料を入れて煮つめる。
- ④ 肉汁が落ち着いたら好みの厚さに切りソースをかけてクレソンを添える。



ソースの分量
 赤ワイン……100cc
 はちみつ……大2
 酢……大1
 醤油……大3



【今回のメニュー】

😊 レシピはセンターにあります。

「巳年」生まれの皆さんを
探しています！



今年の「地域センターだより」1月号にも掲載させて頂きましたが、平成25年の1月号にも『年男・年女』の皆さんの新しい年への希望・意気込み等を聞かせて頂きたいと思っています。

例えば

- ・今年こそは富士山に登るぞ
- ・今年こそはタバコを止めよう
- ・今年こそは〇〇喧嘩をしないようにしよう等々



何でも良いのでご協力よろしくお願ひします。

(あの人「巳年生まれよ」という情報もOKです。)



巳		年	
大正	6年生まれの方	昭和	40年生まれの方
昭和	4年生まれの方	昭和	52年生まれの方
昭和	16年生まれの方	昭和	64年生まれの方
		平成	元年生まれの方
昭和	28年生まれの方	平成	13年生まれの方



※5~6名の皆さんのご協力をお願いします。



～ふるさと発！地産地消！～

「手作り味噌講座」受付終了！

放送でご案内させていただいた「手作り味噌講座」はおかげ様で400kgの申込がありましたので受付を終了させていただきます。

手作り味噌講座の日程は次のとおりです。

◎ 第1班
平成25年2月25日（月）
～27日（水）

◎ 第2班
平成25年2月28日（木）
～3月2日（土）

※ 受講者の皆さんには改めてご案内をさせていただきます。

「平成25年度主催講座について」

竹仁地域センターでは平成25年度の主催講座の内容を検討しているところです。

少しでも多くの皆さんに受講して頂きたいと思っていますので、開講を希望される講座があれば、是非参考にさせて頂きたいと思ひますのでご連絡下さい。

また、主催講座でなくても新しく始めてみたいサークル等がありましたらご遠慮なくご相談下さい。

皆さんの地域センターです。毎日でも集って頂ければと思ひます。

～着々と進んでいます！～

10月17日から着工となった竹仁地域センターの耐震補強工事が始まり、2階の机や椅子等を1階のホールに移動して1ヶ月が過ぎました。

地域センターの利用ができなくなり、主催講座である子どもの習字教室は農協さんのご協力により2階の会議室を利用させて頂き、珠算教室は久芳地域センターで開催をさせて頂いています。また、各サークルの皆さんは農協会議室・天神集会所・久芳地域センターをご利用頂いているところです。

今月末から来月初めにかけて、改修工事の終了した会議室にホールの机等の移動を行ない、事務所は研修室へと一時移動することとなっています。



【地域センター全景】



【2F 会議室】



【1F 研修室】



【1F 調理室】

改修前に各部屋にあった冷暖房機器が取り外されているため、どの部屋も広く感じられました。



～今年もお世話になりました～

毎年思うことですが1年って早く過ぎていきますね。

「今年こそは今年こそは」と思っていたのがつい最近のように思えます。

いつでも地域の皆さんが気軽に足を運んでいただけるような地域センターを目指しています。

新しい年も本年同様宜しくお願い申し上げます。

東広島市竹仁地域センター

センター長 渡辺 弘行

事務職員 中務 秀子

来年は良い年にしてくれよ、
勝んだぞ、

