

# 法勝寺地区地域振興協議会だより

## 名？コックあらわれる！？ 男の料理教室を開催しました。

～平成 20 年 11 月 29 日（土）南部町公民館さいはく分館 調理室～  
法勝寺地区の食生活改善推進員さんとふれあい部員の細田輝己さんに講師をお願いし、男性が好きな「中華」のメニューに 18 名のみなさんが挑戦されました。

町の永井管理栄養士に「食事の大切さ」の話をしていただき、その後に細田部員に食材の切り方のコツや調理のポイントを教えていただきながら、にぎやかに調理実習しました。

中華は準備が重要。材料は大きさをそろえて切りましょう。



細田ふれあい部員



ごちそうのできあがり

- <おしながき>
- 五目焼飯（チャーハン）
- 酢豚 玉子スープ
- 旬野菜（朴の草・人参・EYツ）の和え物
- 中華風冷奴ピータン添え

食生活改善推進員さんは参加者の様子を確認しながら調理の補助をしてくださいました。



結構楽しいかも…。

今まで使ったことのない大きな中華鍋の扱いに、文字どおり手をやきながら鍋返しにも挑戦しました。



落ち着いてできました。



見た目にも美味しくなるように「いろいろ」よく仕上げましょう。食生活改善推進員さんに教わります。

食事は健康の源です。食事を意識している男性は女性に比べて少ないことがわかっています。バランスよく食べて健康維持に努めましょう！

健康福祉課 永井栄養士

●ポイント●  
中華鍋はよ～く焼く（熱する）ことが秘訣です。  
鍋はきれいに洗いましょう。

今回の料理教室では自分の箸（マイ箸）を持ってきて使っていただくようお願いしました。割り箸は便利ですが、世界中で多くの木材が切られています。

**地球にやさしい取り組み**（マイバッグ・マイ箸持参など）

できることから始めてみませんか？

**地球温暖化 ストップ！！**

参加されたみなさんで「楽しく美味しい食事」を考えることができました。

これを機会にときどきはご家庭でも腕前を披露してみてください。

講師のみなさま、お世話になりました。

レシピをご希望の方は地域振興協議会事務所までご連絡ください。

# もちつきをします！ ~ふれあいもちつき大会~

今年をしめくくる地域振興協議会の行事として、ふれあいもちつき大会をします。最近では「きね」と「うす」でつくもちつきはなじみが少なくなりました。この機会に「きねつきもち」を体験してみませんか？ お子さんのご参加も大歓迎です。

ついたもち、おひとりでお暮らしの高齢者や高齢者夫婦だけでお暮らしの方に配ることにしています。

当日、もちつきに参加された方にはついたもちで「ぜんざい」をふるまいます。お誘いあわせて、ご参加ください。



**12月23日(火・祝)**  
午前9時から  
南部町公民館さいはく分館

## 地域振興協議会からのお知らせ

### ◇ いままでの動き【11月17日~12月3日】

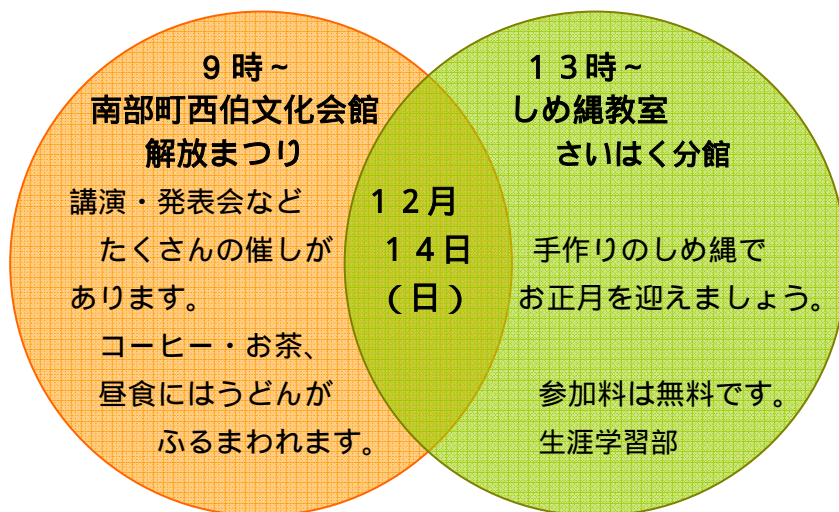
- 11/20 ふれあい部会
- 11/25 広報編集委員会
- 11/27 専門部役員会
- 11/29 男の料理教室 : 裏面をごらんください。
- 12/ 3 生涯学習部体育部会 (ソフトビーチバレーボール大会打合せ)



### ◇ これからの動き【行事予定】

- 12/ 7 8:30 法勝寺地区ソフトビーチバレーボール大会 : 南部町民体育館
- 12/ 7 9:00 桜の剪定作業 : 法勝寺川土手
- 12/10 19:00 ふれあい部会 : 南部町公民館さいはく分館
- 12/14 9:00 第15回南部町西伯文化会館解放まつり : 西伯文化会館
- 12/14 13:00 しめ縄教室 : 南部町公民館さいはく分館
- 12/23 9:00 ふれあいもちつき大会 : 南部町公民館さいはく分館

そのほか、各専門部の会を必要に応じて開催する予定にしています。



どなたでも参加いただけます。お誘いあわせてお越しください。

### 12月7日(日) 9時~12時 桜☆剪定作業のお手伝いを お願いします！！

河畔倶楽部が桜の手入れ(剪定)をされます。来春もきれいな桜を咲かせるために、みなさまのお手伝いをお願いします。

**新法勝寺橋(どんど橋)のもと**  
(法勝寺川土手入口)に9時にお集まりください。  
※作業のできる服装でお越しください。手のこなどの道具をお持ちの方は持参ください。

◇地域づくり部◇

年末年始は、お酒を飲む機会が多くなります。

「飲んだら乗らない。乗るなら飲まない、飲ませない。」飲酒運転を防止しましょう。

皆様のご意見・情報提供などお気軽に事務所までお寄せください。

電話・ファックス 0859(66)3121

