

石見 まちづくり センター だより

2023年 令和5年
8月号

No.29 (110)



浜田市 HP でセンター便り掲載
バックナンバー
見られます!

毎年恒例長野先生のお魚教室♪

旬の
鯖
を食べよう



6/21に長野先生のお魚教室を開催しました！
さつまあげはさっぱりヘルシー。お味噌汁は、
魚のあらの出汁がよく出ていて、アクセントに
ショウガが入っており美味し～料理でした♪

能面

長年活動されており、毎月2回センター
主催事業として活動中です。

毎月1回の
健康づくり!



能面製作は1か月に1個作る方も
いれば、1年に1個作る方も。
分厚い丸太を、薄さ2ミリまで
削る作業。集中力がいらしますね!



そして能面は「彫る」
ではなく、「打つ」という
言葉を使うと教えて頂き
ました♪

軽スポーツ教室メンバー募集中

昼の部：8月9日(水) 19:00~21:00
夜の部：8月10日(木) 9:30~11:30

今回は**シャフルボード**です♪

初心者大歓迎!



現在昼の部が16人
夜の部が19人在籍中です。
初めましてでも、すぐに打ち
解ける和気あいあいとした
雰囲気です♪



みんなで健康になるために毎月レシピを掲載中!

今月のレシピ



野菜たっぷり!
塩ちょっぴり!
野菜&フルーツサンド

野菜サンド材料2名分		フルーツサンド材料2名分	
食パン	サンドイッチ用食パン6枚	食パン	5枚切り食パン2枚
バター	10g	生クリーム	50ml
A トマト	20g	砂糖	3g
キャベツ	30g	みかん	20g
ベーコン	20g(2枚)	キウイ	小1/2個
B たまご	1個	いちご	小3粒
マヨネーズ	大1	バナナ	1/4本
C かぼちゃ	40g		
ほうれん草	40g		
白菜	40g		
マヨネーズ	大1		



とっても上手だね!
たくさん食べてくれて
ありがとうございました!

レシピを作った方に
粗品プレゼント中!

【作り方】

【野菜サンド】

- ①A: トマトは薄くスライス。キャベツはせん切り、ベーコンは炒める。
B: ゆで卵を刻み、マヨネーズと和える。
C: かぼちゃ・ほうれん草・白菜は茹でて、水気を切ってマヨネーズと和える。
- ②食パンにバターをぬり、A~Cをそれぞれ食パンにはさみ、半分に切る。

【フルーツサンド】

- ①果物を適当な大きさに切る。
- ②生クリームを泡立てたら食パンに塗り、果物をはさむ。
- ③ラップで包み、冷蔵庫で少し休ませてから半分に切る。

三階小学校
令和4年度6年生考案レシピ
浜田市健康医療対策課作成



中学生・高校生のみなさん!

まちづくりセンターが学習スペースになります!

無料で学習スペースとして利用が出来ます!

中間テストと期末テスト週間に空いている部屋で勉強ができます。
時間は短いですが利用してください。

エアコンをつけてちょうどいい室温で勉強ができます。
詳細は学校に掲示してあるチラシを見てね。
今年度これまで浜田高校より延べ13人 第一中学校より3人のみなさんが利用してくれました。これからもご利用下さいね。

問い合わせは石見まちづくりセンターへ
TEL0855-22-1380

