

第88号
平成26年
9月1日

久井南コミセン便り

久井南コミュニティセンター
住所 三原市久井町山中野1337
電話・Fax 0847-32-6316

自主囲碁クラブ大会終わる

7月24日(木)。17名の囲碁愛好家が勢揃い。「日頃の練習の成果を基石に込めます」と意気込み。優勝は土細工峯夫さん、準優勝は古島宣二さんでした。いつまでも元気で囲碁仲間と楽しんで下さい。

戦い終わり
ほっと一息



講座のお知らせ

初めての トールペイント

絵に自信のない方でも、木や布等の素材にしやれた美しい絵が描けるようになります。

日 時/10月14日(火) 13:30~16:00

場 所/久井南コミセン 研修室

参加費/1500円 (材料費込)

持参物/エプロン 腕カバー タオル(古)

講 師/尾羽根 千代美さん

★素敵なキャンパスバッグに挑戦!

大人気
です!



中野町内会青年部 カーブミラー清掃

7月27日(日)。あの猛暑の中、中野地区の交通安全を願い30本ものカーブミラーを磨いて下さいました。

日頃何気なく利用している私達。時にはきれいなミラーに感謝を!

青年部の皆さん、暑い中、有難うございました。



カナリヤ&ひまわり&河内

7月28日(月)。中野福祉プラザに於いて近隣(八幡、中野、御調)のシルバーコーラスさん達の交流会が開催されました。懐かしい歌を唄ったり、楽しいゲーム、嬉しいお茶会。とても和やかな楽しいひと時を過ごされました。

皆さんとてもいい笑顔。明るく元気な歌声が響く・・・♪



近藤先生指導の3グループ

坂井原自治区ラジオ体操

8月15日(日)早朝ラジオ体操は雨天で体育館になりましたが、結果的に好都合。大人や子供達70名が元気に参加し、市福祉課の指導で、健康増進を目的に、ラジオ体操での腕の振り方、歩く姿勢の注意ポイントが学習できました。



ふるさと料理教室レシピご紹介

夏バテ防止!ゴーヤパワー

ゴーヤのナムル

ゴーヤ 一本 塩 小1/2 粉唐辛子 少々
玉葱 1/4個 ごま油 小1 酢 大1
白ゴマ 大1 砂糖 小1



- ①ゴーヤは縦半分に切り、種とワタをとり2~3mmの薄切りにし、塩を加え揉んでおく。玉葱は薄切りにしておく。
- ② 白ゴマ、酢、砂糖、塩、粉唐辛子を合わせる。
- ③ 湯を沸かして、①のゴーヤを茹でる。ザルにあげ熱いうちに②とあえて玉葱を加え、全体がなじんだらごま油も加えてよく混ぜ合わせて出来上がり。

お問い合わせ、お申込みは久井南コミュニティセンター。Tel・Fax 32-6316までご連絡下さい。