

第58回 男性料理教室

11月20日(木) 地域ふれあい体験教室

今回は皆さんの要望で野菜の切り方の色々を学びました。材料は大根で実習しました。切り刻んだ大根は先生の手で美味しい副菜に変わりました。

「旬の食材を良く噛んで楽しく食事をしましょう」

- ちりめんじゃこご飯
- 野菜の肉巻き
- きのこのおろし和え
- きのこのお吸い物
- かぼちゃの黒ごままぶし



参加者
募集

沼田東コミセン
講座のお知らせ

地域ふれあい体験教室

「オカリナ 基礎講座」

澄んだやさしい音色に包まれて癒されましょう。ドレミの始めから学びます。

日時 12月16日(火)
14:00~16:00

場所 沼田東コミセン 研修室

定員 20名(大人)

参加費 100円

持参品 C管オカリナ・譜面台・筆記用具
楽器の相談は応じます。

申込み期間 12/1(月)~12/12(金)



女性料理教室

11月15日(土) コミセン同好会

沼田東コミセン女性料理教室は、毎月第1・3土曜日に活動しています。料理を通して食の意識を高め、四季折々の料理や減塩食等学んでいます。今回は三原市食生活推進協議会の応援をいただき、25名で季節の料理を実習しました。「白玉だんごのココナッツまぶし」が美味しかったです。



第20回 コミセン祭り

平成27年2月15日(日)

平素はコミセンの諸活動にご理解ご支援を頂き厚く感謝しております。バザーなども用意いたしますのでぜひお問い合わせの上ご来所ください。

予告

「気功 入門講座」

日時 1月22日(木)
14:00~16:00

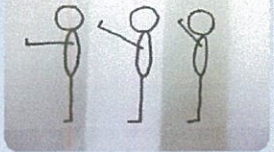
場所 沼田東コミセン 集会室

定員 16名(大人)

参加費 100円

持参品 運動のできる服・室内シューズ・五本指ソックス

申込み期間 1/5(月)~1/19(月)



平成27年度団体登録申請と減免申請の説明会 第20回コミセン祭り実行委員会 開催

日時 12月23日(火) 19:00~21:00
場所 沼田東コミセン 2F 講堂

地域 トピックス!

絆祭

10/25 第五中学校の文化祭が行われました。生徒一丸となつての全校合唱は体育館に響き渡り、日頃の成果を十分に発揮されました。



いのこ一片島・

中組子ども会



写真提供 九十歩 稔様

こうのとりの 飛来

10/17-18 沼田東・運動公園の近くの圃場に飛来してきました。「日本の空によみがえれ」を目標に放鳥されたこうのとりの飛来です。2013,5,13に生まれたメスです。そっと見守っていきたいものです。

芸
術
の
秋

ふれあいコンサート

11/9 沼田東連合町内会青少年育成部主催でクリーン活動の一環として20年に渡り、開催されてきました。第五中学校吹奏楽部では今年のディズニーの作品「アナと雪の女王」を歌を入れて演奏。楽しいひと時を味わいました。



JAふれあいまつり

11/16 コミセン登録団体「水田川環境を守る会」「水辺環境みなおし隊」がパネル展示をしました。「えひめAI-2」「アクリルたわし」を即売され好評でした。



音楽発表会

11/15 沼田東小学校では音楽発表会が行われました。体育館に入りきれないほどのたくさんの人の前で緊張しながらも大きな声で歌や器楽合奏を披露しました。

