

外はカリッ、中はフワァ～ 手作りパン

9月3日（火） 地域ふれあい講座

手作りパンの講座で照り焼きチキンピザ・いちじくパン・もちもちさつまパン・マンゴシェイクを作りました。ピザソースにお好み焼きソースを使い万人向きの味つけに。タピオカ粉でももちもちにしたりと興味深い講座になりました。



第53回 男性料理教室

9月19日（木） 地域ふれあい講座

メニューはあさりの炊き込みご飯・柚子コショウだれの豚しゃぶ・ひじきの白和え・味噌汁・ミルクきなこ餅でした。包丁さばきもなかなかの腕前で盛り付けもきれいにできました。



参加者
募集中

沼田東コミセン
10月講座の
お知らせ

頭に優しくジャストフィット
「わたしサイズ
の帽子」



着物ハギレを使って
自分サイズの帽子を手作ります

日時：10月31日（木） 13:00～16:00
場所：研修室
定員：10名（大人）
参加費：100円
持参物：着物片袖一枚の大きさの布
（表と裏の2枚）
洋裁道具、ミシン持込可

申込期間：10月1日（火）～25日（金）

まちのこと！
地域
トピックス！

輝く五中！ 秋の大運動会

9月8日（日）、心配された雨を撥ね退けて第五中学校の運動会が行われました。足並みの揃った行進は意欲の現れを感じさせるものでした。

2013年 最近の五中生徒の活躍

音楽部	広島県吹奏楽コンクールB部	金賞	バレー 男子	南部地区大会	2位
門		1位	Sテニス 男子	南部地区大会	3位
サッカー	南部地区大会	3位	中国中学校陸上競技選手権大会		4位
バスケット 男子	南部地区大会	2位	男子400M	田中 圭亮	
バスケット 女子	南部地区大会				

☆来る9月28日～29日に開催される県総体にも、たくさんの生徒が出場します。応援してください。



祝 敬老の日

お健やかに敬老の日を迎えられ
心よりお喜び申し上げます。
これからも、
ご壮健にご活躍されますよう
お祈りしております。

三原市最長寿

生田地区
仁井谷 一二代さん 105歳
（明治41年生まれ）

生田地区



本市地区



片島地区



沼田東コミセン 絵てがみ教室 生徒作品 沼田西幼稚園にて



女性料理教室

毎月第1、3土曜日
13時～16時

食を通して
健康・安全・衛生を学び
みんなで意識を高めています



本市の皆さんで通学路の除草作業が行われました。
（8/25）