



平成25年4月 第358号
遠石コミュニティ&公民館だより
と い し

発行元
遠石コミュニティ
遠石公民館
電話番号
22-0442



**文化祭
開催**



3月9日、遠石公民館にて、「遠石公民館文化祭」を開催し、晴天の中たくさんの方の来場者を迎えることができました。

午前中は、扇舞、詩吟、歌謡、民謡が演芸コーナーで日頃の練習の成果を発表し大いに会場を盛り上げました。

また、掘り出し物が盛りだくさんの遊休品バザーや、おいしくてつつい食べ過ぎてしまううどん・お菓子・ひじきごはんの販売が行われました。

その他、ゆったりと癒しの時間を過ごせるヒーヒーコーナーや、和菓子と抹茶の組み合わせにほっこりできる抹茶コーナー、毎回人気の押し花教室や今年から始まったパッチワーク教室や着付け教室等、一日中楽しめる素晴らしい文化祭となりました。

来年の文化祭も、より楽しいものになりそうです。

新刊図書が入りました

今回、16冊の新書を公民館図書コーナーに置くことになりました。
貸し出しも出来ますので、是非ご覧ください。



| | |
|-----------|-------|
| ・光媒の花 | 道尾秀介 |
| ・往復書簡 | 湊かなえ |
| ・母性 | 湊かなえ |
| ・夜行観覧車 | 湊かなえ |
| ・永遠の0 | 百田尚樹 |
| ・冷血 上 | 高村薫 |
| ・冷血 下 | 高村薫 |
| ・真夏の方程式 | 東野圭吾 |
| ・舟を編む | 三浦しをん |
| ・神去なあなあ日常 | 三浦しをん |
| ・等伯 上 | 安部龍太郎 |
| ・等伯 下 | 安部龍太郎 |
| ・歓喜の仔 上 | 天童荒太 |
| ・歓喜の仔 下 | 天童荒太 |
| ・幸せの絵本 | 金柿秀幸 |
| ・幸せの絵本2 | 金柿秀幸 |

～25年度新規受講生募集～

今年度は新規講座で造り帯研究会と韓国語の初心者コース、着付けの土曜日コースができました。

初心者の方、大歓迎です。見学もできますので、お気軽に公民館までお越しください。

ご不明な点は遠石公民館までお願いします。



造り帯で楽しく着物を着てみませんか？
着物をもっと気軽に着たいという願いがかなうかもしれません…☆



スポーツあれこれ

遠石空手スポーツ少年団

第8回 山本利明杯大会

日時 平成25年2月24日

場所 周南市鹿野総合体育館

組手 個人

小学生5年女子の部

2位 蠣崎 里奈

3位 蠣崎 侑希

組手 団体小学生の部

3位 玄輝館遠石

(山本大成、藤本純弥、中道颯)

第4回遠石ゴルフ大会

日時 2月21日(木)

1位 森 英登さん

2位 藤本 久志さん

3位 篠塚 芳雄さん

第5回遠石ゴルフ大会

日時 3月21日(木)

1位 植木 孝さん

2位 森次 定義さん

3位 佐藤 良雄さん

第6回開催のご案内

日時 4月24日(水)
8時10分スタート
場所 徳山国際CC
集合 7時50分
会費 1,000円
申込 遠石公民館
(22-0442)
人数 4組(16名) 先着順
幹事 植木 孝



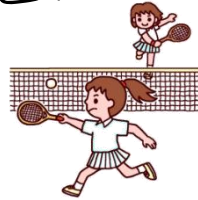
新入学・新社会人の皆さんおめでとうございます。



学びたいをカタチに！ 遊びたいを行動に！



サークル活動をつくってみませんか



地域の皆さんの「やってみたい、楽しみたい」をサークルで実現しませんか！

何歳になっても、学びと遊びに終わりはありません。学ぶのは、今かもしれません。

余暇や定年後を有意義に過ごすためにも、サークルを作って、自分を磨きましょう。「この歳になって」「こんなことして笑われるのではないかな」等、考えずに気軽に公民館へご相談ください。

食育 まめちしき

たけのこを食べよう！



自然の中で育つ野菜は、季節の移り変わりとともに、それぞれの「旬」を迎えます。旬の野菜は味わいが濃くなり、大切な栄養素もアップします。そこで、春が旬のたけのこを美味しく食べて美味しいサプリメントをいただいでみましょう！

【栄養価】たけのこには、カリウムや食物繊維、ビタミンEなどが含まれています。中でもたけのこの切り口に見られる白い粉、チロシンというのがうまみの素であるアミノ酸の一種だそうで、栄養価もうまみ成分も先端のほうが上だそうです。

【選び方】全体がずんぐりとして、皮が薄茶色で、ツヤのあるものを選びましょう。穂先が黄色がかったものや黒っぽいものは日に当たっているもので、えぐみが強い可能性があります。えぐみは時間が経つにつれて強くなるので、切り口が白く、みずみずしいものがおすすめ。

【上手な茹で方】①ぬか、赤唐辛子と一緒に茹でましょう。
②たけのこの皮は外側を2~3枚をはずして残りはつけたまま茹でましょう。
③茹であがったら茹で汁に入れてそのまま冷やしましょう。

【保存法】時間が経つとえぐみが強くなるので、購入後は早めに茹でましょう。茹でるときには、米ぬかと赤唐辛子を一緒に入れると、えぐみがぬけて美味しく仕上がります。茹でたあとに保存する場合は、茹で汁ごと容器に入れて冷蔵庫へ。2日間を目安に食べきるようにしましょう。

行事予定

《民協》

4月16日 定例会
18:30~
(遠石公民館)

《遠石小学校》

4月 8日 始業式
9日 入学式
19日 参観日
22日 家庭訪問
(~23日)
24日 6年学力調査
25日 家庭訪問
(~26日)

《周陽中学校》

4月 8日 着任式
始業式
入学式
9日 対面式
12日 身体測定
22日 家庭訪問
(~26日)

《岐陽中学校》

4月 8日 着任式
始業式
入学式
9日 対面式

遠石地下道の壁画が
新しくなりました。



遠石地区行事をたくさん貼っています！
ぜひご覧ください。



まじまじまじまじ

子ども会体験学習 in 宮島



もみじまんじゅう作り&

しゃもじ作りに挑戦!



上手くできるどいいな♪



む、むずかしい〜!



3月2日(土)に、「もみじまんじゅう作り」と「しゃもじ作り」、「水族館見学」の体験学習が広島県宮島にて行われ、小学生約40人が参加しました。6年生にとっては小学校最後の良い思い出になったのではないのでしょうか。



しきへ行き、皆さん楽しんでいました。俊道様のお寺は山口と島根の境近く清流・錦川のそばにあります。岩国市の秘境にあるパワースポット、ぜひ行かれてみてはいかがでしょう。



民生児童委員・福祉員合同研修会

2月22日(金)に合同研修会が行われ、31名が参加しました。岩国市錦町にある俊道大和尚様のお寺、金泉山・江龍寺の住職さんの有難い講話を聞きとても勉強になりました。その後、雙津峡温泉・錦パレスにて昼食・入浴をし、道の駅ピュアラインに