



▲市民センターでの練習の様子。  
使用するハンドベルの重さは約 200g~1kg。

### これからどんな活動をしていきたいですか？

いろんな場所で、心が動かせる音楽が奏でられたらいいかな。音楽には限界もないし、国境もないし、いろんな曲にチャレンジできたらと思います。

エンジェル ハンドベル リンガーズでは、  
新しいメンバーも募集しています♪  
興味のある方は、当センターまでご連絡ください。

### ニュース

①

## 「周南写友クラブ」の作品展が開催されました！

周南写友クラブは、“写真を楽しむ”をモチベーションに仲間が集い、勉強会を月1回開催する他、作品展、撮影旅行も随時実施しています。この度、10月1~7日の1週間、スターピアくだまつにて周南写友クラブの作品展が開催されました。「多くの人にご覧いただき、これからの作品づくりに役立てたいと思います。」とメンバーの山田さん。

作品展で展示した作品のうち11点を、当センターでも12月15日まで展示中です。ぜひお気軽にお立ち寄りください。また、周南写友クラブでは新しいメンバーも募集していますので、興味のある方は当センターまでご連絡ください♪



▲スターピアくだまつで行われた写真展の様子。  
メンバーが撮影した52点の作品が展示されました。

### ニュース

②

## 「周南市食生活改善推進協議会」のレシピ集が完成！

周南市食生活改善推進協議会は、“私たちの健康は私達の手で”を合言葉に、市民の健康づくりを目的とした活動を行っています。

この度、レシピ集『いただきます ごちそうさま』を作成。次世代に残したいレシピや、食育に繋がる知識、料理のいろはなどを盛り込んだ内容の濃い1冊になっています。3歳児健診等で無料配布する他、周南市のホームページでもご覧いただけます。

約150品のレシピを  
栄養価付きまで  
掲載！

いただきます



周南市食生活改善推進協議会

▲レシピ集『いただきます ごちそうさま』



← 周南市ホームページ

レシピ集や活動内容もご覧いただけます。

