

～第20号～

西郷公民館だより

【発行所】登米市西郷公民館

西郷地区コミュニティ推進協議会

登米市南方町堤田38

【TEL】0220-58-4556 【FAX】0220-58-4581

【QRコード】



【ホームページ】

完成
しました！



【Facebook】

～西コミ研修会～

11月13日(土)西郷地区コミュニティ推進協議会主催で時代屋動物病院の佐藤院長を講師にお招きし、『～人と動物の絆～「動物介在療法」～時々マジック～』を開催いたしました。78名の地域の方に参加していただきました。動物との関わり方やアニマルセラピーについて学びながら、合間にマジックを披露していただきました。ありがとうございました。



12月の予定

- 1日(水) 健康教室③
- 2日(木) 園芸教室③
- 5日(日) お天気防災講座
- 6日(月) パンフラワー
英語であそぼう!③
- 7日(火) 西小PTA共催ミュージカル
「ピーターパンとウェンディ」
- 8日(水) 親子リトミック
- 9日(木) 写経教室④
- 10日(金) 西郷南寿大学⑤
- 17日(金) 女性講座②
- 18日(土) 親子教室②

お知らせ

令和3年12月29日(水)

～令和4年1月3日(月)

年末年始のため休館になります



皆さん車のタイヤ交換はお済ですか？県内でも雪が降り始めている地域があります。早めのタイヤ交換で雪に備えましょう！

裏面もご覧ください⇒

11月に入り花壇が秋の花へと変わりました！



畑岡行政区



柳沢行政区



西郷公民館



苔上行政区



西郷小学校



館長の簡単 おすすめレシピ

白菜の美味しい時期になりました。白菜もメインのおかずになりますよ。

【材料：4人分】

- ・白菜 600g
- ・★水 50cc
- ・★シャンタン 小さじ1/2
- ・合挽肉 200g
- ・にんにく(みじん切り) 1片
- ・しょうが(みじん切り) 10g
- ・長ネギ(みじん切り) 60g
- ・ごま油 小さじ2
- ・味噌 大さじ1
- ・豆板醤 小さじ1
- ・●水 1カップ
- ・●醤油、味噌 各大さじ1
- ・▲水 大さじ2
- ・▲片栗粉 大さじ1

白菜のピリ辛肉あんかけ

【作り方】

1. 白菜はザク切りにする。鍋に白菜と★入れ、フタをし中火で蒸し煮にする。
2. ●で合わせ調味料を作っておく。▲を合わせて、水溶き片栗粉を作っておく。
3. フライパンに、ごま油、にんにく、しょうがを入れ、香りが立ってきたら、長ネギ、豆板醤を加え、さらに炒める。
4. 3に合挽肉を加え、挽肉が白くなったら、2に●の調味料を加えて煮る。全体的に火が通ったら▲を流し入れ、とろみをつける。
5. 1の蒸し煮した白菜に4をかけて完成。