郷公民館だより

~第30号~

【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 ⊐-ド】



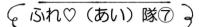


鸞

艨

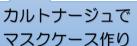
子

な 性 講 座 ②



英語で遊ぼう!④





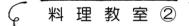


学年 PTA でボッチャ 体験! (西小3年)



楽しみながら 英語に親しむ!





西郷南寿大学③



はちまきを新調! はかまを直しました。



パッククッキングで やわらかハンバーグ他



初めての スマートフォン教室

独居高齢者の方へ寄せ植え贈呈



区長さん方、健康 づくり部のみなさん で阿部あつ子先生に ご指導いただきなが ら寄せ植えました☆



裏面もご覧ください⇒



の予定

10月 5日(水) 英語で遊ぼう!⑤

10月13日(木)写経教室②

10月19日(水)健康教室①

10月24日(月)絵手紙教室⑤

10月31日(月)パンフラワー教室①

10月 8日(土) 平貝清水公園フェンス 色塗り作業

10月14日(金)西郷南寿大学④

移動研修

西郷公民館に

メダカが来たよ!

10月23日(日)秋のふれあいスポーツ大会

10月27日(木) 南老連西郷支部 共催事業

♪お問い合わせは西郷公民館まで♪

ね!!

グラウンドゴルフ 南老連西郷支部秋季 G G 大会

9月14日(水)南老連西郷支部の秋季グラウンドゴ ルフ大会が開催されました。秋晴れの気持ち良い日に皆 さんで楽しい時間を過ごしました。





カンタン 栗ごはん



~作り方~

1、もち米と栗をいっしょにふかす。

2、③~⑤を煮立てておく。(A)

3、もち米が蒸けたら(A)をかけて混ぜる。

4、また蒸し器に戻して蒸かす。



М ₩		万里
①もち米		1升
②栗(冷凍でも可)		適量
	③お酒	200 cc
А	④お湯	800 cc

⑤お塩



今回は畑岡行政区の千葉 寿子さんおススメの季節のレシピです。 ありがとうございます。

10g

