

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】



【Facebook】

完成
しました！



事業が始まりました！

7月1日（木）
第1回園芸教室

北流園芸さんへお伺いして、
卸場見学・フラワーアレンジメント



7月8日（木）
第1回写経教室

般若心経のお唱え・写経



7月9日（金）
第1回料理教室

コロナに負けない免疫づくり
低栄養（フレイル）予防のお話



7月16日（金）
第1回西郷南寿大学

開講式・お笑い講座



梅雨が明け、夏真っ盛り！夏バテはしていませんか？
体の冷やしすぎに注意したり、十分な睡眠、たっぷり栄養を摂って、
この夏を乗り越えましょう！！

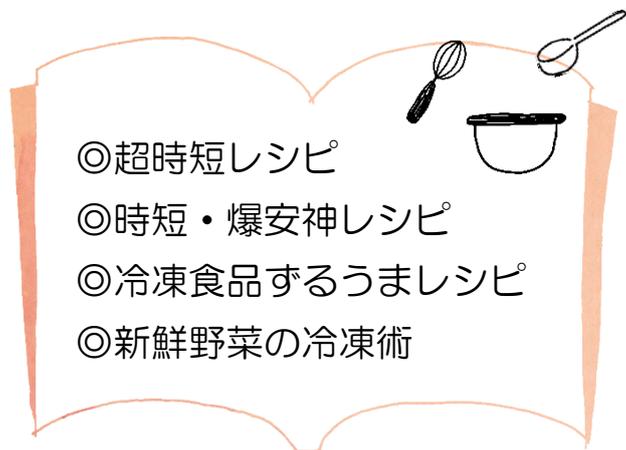


裏面もご覧ください⇒



■おすすめ本■

毎日暑くて食事の準備も大変
ですよね。公民館には料理の本
も多数取り揃えてあります！
簡単&時短メニューで、暑い夏
を乗り切りましょう！！



- ◎超時短レシピ
- ◎時短・爆安神レシピ
- ◎冷凍食品ずるうまレシピ
- ◎新鮮野菜の冷凍術

様々なジャンルの本があります！
気軽に遊びに来てください！

◆早言葉◆

子どもから大人まで、その場で楽しめる♪
口や舌、そして脳にもいい刺激！
集中力向上、口臭予防にもなり、間違っ
て噛んでしまった方が、脳に刺激が入る
ようです！ぜひ、声に出してやってみて
ください！

★生麦 生米 生卵

(なまむぎ なまごめ なまたまご)

★赤巻紙 青巻紙 黄巻紙

(あかまきがみ あおまきがみ きまきがみ)

★この竹垣に竹立てかけたのは

竹立てかけたかったから

竹立てかけた

(このたけがきにたけたてかけたのは

たけたてかけたかったから

たけたてかけた)



館長の簡単 おすすめレシピ



家庭菜園の多品目に亘る野
菜の収穫が始まっています。
我が家でもナス、キュウリ、ト
マト、ズッキーニなど沢山獲
れています。暑い夏を乗り切
るため、今回は、トマトとキュ
ウリのオススメ料理です！

トマトとキュウリのんにく醤油かけ

【材料:4人分】

| | |
|--------------|------|
| ・トマト | 2個 |
| ・キュウリ | 1本 |
| ・ネギ | 10cm |
| ・醤油 | 大1 |
| ・にんにく(すりおろし) | 1片 |
| ・ごま油 | 大2 |

【作り方】

- 1、トマトは薄い輪切りにし、キュウリは細めの千切りにする。ネギは薄い小口切りにして水にさらす。
- 2、1を皿に盛りつけ、冷蔵庫で冷やす。
- 3、醤油、にんにく、ごま油を泡だて器でよく混ぜ、2にかければ完成！

《ポイント!》

良く冷やしてから食べるとより美味しいですよ！

ごま油のコクと香りが決め手です！

