

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！



🍍🍌🌻🍍🍌🌻 夏休み親子教室 🍍🍌🌻🍍🍌🌻

8月21日（土）に「親子でつくろう みずでっぼうとスライム」を開催しました。ジュニアリーダー「天の川」にお手伝いをいただきました。

竹の水鉄砲作りは、南方町老人クラブ連合会西郷支部会長 小野寺光敏さんに教えていただき、何回かやり直しをしながら、頑張って作りました。スライム作りは硬さを調節して好きな色をつけたり、ラメやビーズを入れて、キラキラスライムが出来上がりました！夏休みの最後に、ジュニアリーダーのお姉さんと一緒に水でっぼうやスライム作りをして、楽しい思い出となりました！



裏面もご覧ください

臨時休館のお知らせ

宮城県に緊急事態宣言が発令されたことや市内において感染者が増加している状況であることから、市民の皆さんの健康・安全を確保するため登米市から要請があり、下記の通り公民館を臨時休館することとなりました。

期 間：8月27日（金）～9月12日（日）まで

また、日々状況が変化していることから、今後さらに措置を変更する場合があります。ご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解賜りますようお願いいたします。

残暑が厳しく、まだまだ暑い日が続きます。夏の疲れも出てくるころです。コロナに負けず、暑さに負けず乗り切りましょう！！



館長の簡単 おすすめレシピ



今年度も公民館で育てたゴーヤを収穫しました。そこでゴーヤの佃煮を作ってみました！ご飯やお酒のお供にぴったり！たくさん作って冷凍すれば長期保存できますよ！

ゴーヤ&ちりめんじゃこの佃煮

【材料：2～4人分】

- | | |
|----------|----|
| ・ゴーヤ | 1本 |
| ・ちりめんじゃこ | 適量 |
| ・ごま油 | 大2 |
| ・★醤油 | 大2 |
| ・★砂糖 | 大2 |
| ・★酢 | 大2 |
| ・★かつおぶし | 適量 |
| ・★白ごま | 大2 |

【作り方】

- 1、ゴーヤを縦半分に切り、スプーンでワタと種を取り除き、2～3mmにスライスする。
- 2、ゴーヤを茹で、水気をしっかり絞る（湯で時間を長くすると苦みが軽減されます）。
- 3、フライパンに、ごま油大1を熱し、ちりめんじゃこを炒める。焦がさないようにカリッとするまで炒める。
- 4、ゴーヤを入れ、追いごま油大1を入れ、馴染んできたら、★を入れ、焦げないように馴染ませ、水分がなくなってきたら出来上がり！