

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】



事業の様子

絵手紙教室③



和傘で「粋」な夏を



ふれ♡(あい)隊⑥



畑岡老人クラブの皆さんと



英語で遊ぼう③



英語でゲーム☆楽しいね!



8月27日(土) 親子教室 水鉄砲&シャボン玉チャレンジ



楽しい夏の体験教室!!



ぴいすかんばんにいの皆さん、ジュニア・リーダーの皆さんありがとうございました ♡

裏面もご覧ください⇒

9月の予定

- 9月 5日(月) 女性講座② - ①
- 9月 7日(水) 英語で遊ぼう④
- 9月10日(土) 独居高齢者へ寄せ植え贈呈
- 9月10日(土) 西コミ執行部会④
- 9月12日(月) 女性講座② - ②
- 9月13日(火) 料理教室②
- 9月13日(火) 西コミ理事会②
- 9月16日(金) 南寿大学③
- 9月26日(月) 絵手紙教室④

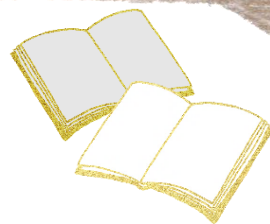
～お知らせ～

9月9日に予定しておりました写経教室移動研修は延期になりました。

♪お問い合わせは西郷公民館まで♪

新刊入荷しました！

- 免疫力が10割
- 「私」という男の生涯
- 命のクルーズ
- 天国への電話
- ゴーヤ・きゅうり・ズッキーニ あったらこれつくろ！
- 1日5分からの断捨離
- 70歳からの老けない生き方
- マイクロスパイ・アンサンプル
- 死神の絵の具「僕」が愛した色彩と黒猫の選択



ズッキーニボード

ズッキーニを器にして焼き上げます。
粉チーズとマヨネーズでコクをプラス！

～作り方～

- ①ズッキーニは縦半分に切り、縁を7～8mmほど残して中身をスプーンなどで削り取り、中身はみじん切りにする。
 - ②タマネギとニンニクはみじん切りにし、ボウルに入れる。①のズッキーニのみじん切り、A、油を切ったツナも加えて混ぜる。
 - ③ズッキーニを器にして②を詰め、上に細かくマヨネーズを絞る。190℃に予熱しておいたオーブン(またはオーブントースター)の天パンに並べ、15分ほど焼く。
- ※オーブントースターの場合は、2回に分けて焦げ目がつくまで焼きます。

材 料		4人分
ズッキーニ		大2本(400g)
タマネギ		1/4個(50g)
ニンニク		1/2かけ
A	パン粉	大さじ3
	粉チーズ	大さじ2
	塩・コショウ	各少々
ツナ缶(油漬)		小2缶(160g)
マヨネーズ		適量



畑岡行政区の佐藤 和子さんおすすめの季節の野菜レシピです。

ありがとうございます。