

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

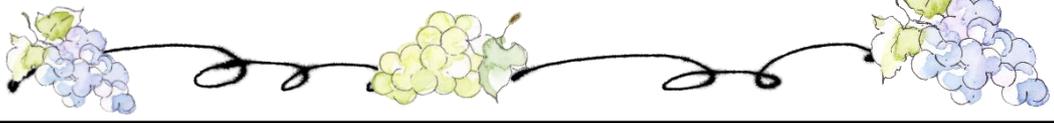
【QRコード】



【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

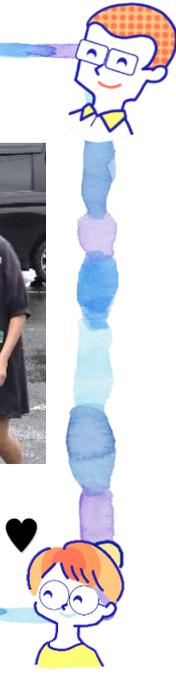


楽しい夏の体験教室!!



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



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～

- 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。
 - 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。
 - 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。