

# 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



英語で遊ぼう!⑥

上手に出来た!  
単語の書き取り



パンフラワー教室②

秋の実りの小物入れ  
作り



写経教室③

集中して心静かに書きます



園芸教室移動研修

渡辺採種場を  
見学してきました!



料理教室③

骨・カルシウム講座



西郷南寿大学⑤

笑顔たくさん!  
ボッチャ体験会!!



ふれ♡(あい)隊⑧

畑岡行政区の花植えを皆さんと行いました



西郷地区コミュニティ役員移動研修

岩手県花巻市に研修に行きました

→裏面もご覧ください→



- |                      |                       |
|----------------------|-----------------------|
| 12月2日(金) パッチワーク教室①   | 12月12日(月) パッチワーク教室③   |
| 12月5日(月) パンフラワー教室③   | 12月15日(木) パッチワーク教室④   |
| 12月6日(火) パッチワーク教室②   | 12月15日(木) ふれあい隊⑩狼掛行政区 |
| 12月7日(水) 英語で遊ぼう!⑦    | 12月16日(金) 西郷南寿大学⑥     |
| 12月8日(木) 写経教室④       | 12月19日(月) 絵手紙教室⑦      |
| 12月9日(金) 健康教室③       | 12月24日(土) 親子教室②       |
| 12月9日(金) ふれあい隊⑨平貝行政区 |                       |
- ♪お問い合わせは西郷公民館まで♪



グラウンドゴルフ



南老連西郷支部会員ふれあい G G 大会



11月22日(火)  
晴天のなか、南老連西郷支部のふれあいグラウンドゴルフ大会が開催されました!!



- |                               |                     |
|-------------------------------|---------------------|
| ●いちばん美しい季節に行きたい日本の絶景365日      | ●私解説 ペン一本で生きてきた     |
| ●お金に頼らず生きたい君へ 廃村「自力」生活記       | ●LDK スゴ楽家事 the Best |
| ●とにかく運が良くなる最強開運スポットガイド        | ●大人への手順             |
| ●御朱印でめぐる東北の神様 改訂版 週末開運さんぽ     | ●ドラゴンズ・タン           |
| ●さつまいも、長いも、里いもあったらこれつくろ!      | ●変な絵                |
| ●冷凍保存大百科 世界が変わる! すぼら冷凍術 完全保存版 |                     |



## \*簡単\*スイートポテト

材 料	分量
さつまいも	中1本(約200g)
バターorマーガリン	10g
お砂糖	200cc
牛乳	20g~※
お塩	少々
卵黄(つや出し用)	1/3個

※柔らかくなりすぎないように少しずつ加えて下さい。さつまいもの種類によって水分量が違うため、牛乳でうまく調整して下さい。

今回は柳沢行政区の小野寺 利子さんおすすめのレシピです。ありがとうございます。

～作り方～

- 1、さつまいもは輪切りにし、皮をむき、水に3分程さらす。耐熱皿に入れラップをかけてレンジで柔らかくなるまでチンする。
- 2、柔らかくなったさつまいもをマッシャーでよく潰す。
- 3、さつまいもが熱いうちにバター、砂糖、塩を加えよく潰し、牛乳は成形できる位のなめらかさになるまで少しずつ加える。
- 4、形成しアルミカップにのせ、表面につや出し用の卵黄を塗る。
- 5、トースターで焼き色を付けたら出来上がり

