



で あ い

出合地域交流センター発行

TEL 73-2069 (FAX 兼)

センターの主催講座が始まっています。

6/20 防災講座 ～非常食炊き出し訓練～



今回は日赤山口県支部から指導者を招き、湯煎によるカレーライスづくりを体験しました。今年度も防災講座を通して、いざという時に役立つ防災の知識を学んでいます。

さば缶とトマト缶の簡単カレー

材料(4人分)
・さば水煮缶 1缶 (100g)
・トマト缶(ホール) 2缶 (400g)
・お味噌 大さじ 1杯
・お醤油 大さじ 1杯
・お砂糖 大さじ 1杯
・お塩 少々
・水 適量
・カレー粉 少々
・お米 適量
・お鍋 1口
・お鍋敷 1枚
・お箸 1双
・お勺 1本
・お皿 4枚
・お碗 4枚
・お茶碗 4杯
・お箸 1双
・お勺 1本
・お皿 4枚
・お碗 4枚
・お茶碗 4杯



約30分、湯煎します。



専用の袋に米と水を入れて口を縛ります。空気をしっかり抜くことがコツです。



カレーは、さば水煮缶とトマトホール缶を汁ごと、刻んだ玉ねぎとカレー粉を袋に入れるだけ。

6/14 健康講座

～健康は笑いから～



「あっち向いて、ホイ！」
会場内は笑い声が絶えませんでした。



ご飯もおいしく炊けました。カレーもトマトがいい味を出しています。

6/26 子育て教室

(七夕飾り作り)



皆さんの願いが叶うといいですね。

5/9 みんなでクッキング

～和乳食で美味しく減塩料理～



今年度から女性参加も可。昨年度と少し雰囲気も変わり、皆さん、いつも以上に真剣な表情で取り組まれました。

6/1 健康ウォーク～江汐公園～

(理科大学薬用植物園を訪ねて)



今回は江汐公園を1周です。途中、山口東京理科大学の薬用植物園にお邪魔して、講師の先生からいろいろな話を聞きました。身近な植物が昔から薬草として利用されていたことを学びました。



センター主催講座予定(7月～9月)

7～9月のセンター主催講座を紹介します。ご自分の予定と照らし合わせて、ご参加のほどよろしくお願ひします。詳しい内容は出合地域交流センター(73-2069)にお問い合わせ下さい。

【7月】

6日	土	健康ウォーク②～下関市唐戸方面～
11日	木	みんなでクッキング②～フレイル予防献立～
12日	金	健康講座②～腰痛・肩こり対策を学ぶ～
16日	火	であい塾③～映画の話 エトセトラ part2～
24日	水	子育て講座③～虫歯予防教室～
25日	木	防災講座③～あると便利な防災グッズ他～

【8月】

22日	木	防災講座④～点検 わが家の非常持ち出し袋～
28日	水	子育て講座④～読み聞かせ・子育て相談～

【9月】

12日	木	みんなでクッキング③ ～乾麺を使った非常食レシピ～
13日	金	健康講座③～家庭のあんま術2～
17日	火	であい塾④～音楽で心身ともにリラックス～
25日	水	子育て教室⑤～子どもの事故防止～
28日	土	防災講座⑤～親子防災デイキャンプ～ 詳細は後日、チラシをお配りします。

【講座の申込方法】

●出合地域交流センター

(☎73-2069)

窓口またはTELでお申込み

●メールでのお申込は、右のQR

コードから

・件名:〇〇講座(〇/〇)

・本文:氏名、住所(自治会名)、
連絡先を入力の上、送信して下さい。



予告

R6 出合地域交流センター「防災講座5」

親子防災デイキャンプ

日時：令和6年9月28日(土)9:00～12:00
場所：出合地域交流センター前庭など
講師：出合地区防災士他

参加費
1人100円
募集 先着5組

鍋を使わない
カレーライスづくり

ブルーシートで
テントを立てよう

(備)こんなテントではありせん

火燭こし体験

携帯トイレで・・・体験

「火燭こし」ってむずかしそうだけど、おもしろそう。

感謝

6/15 センター奉仕作業
ありがとうございました



6月15日(土)生涯学習クラブの皆様に早朝からセンターの除草作業を行っていただきました。暑い中のご協力に感謝いたします。おかげさまで大変きれいになりました。



読みたい本をお聞かせください



今年度もセンターで購入する本の希望をお聞きします。

つきましては、センターのロビーにリクエストカードを置いておきますので、購入してほしい

① 図書の題名

② 著者・作者

③ 出版社

を記入いただき、箱に入れてください。

可能な限り、皆さんの要望にお応えしたいと考えています。

※リクエスト募集期間

7/1～7/31