

# 小江公民館だより 2023 11月号

■発行 蒲郡市小江公民館 TEL68-6402

■休館日 毎週月曜日・祝日

募集

## 第5回 町民スポーツ大会 ＜モルック＞

家族参加  
大歓迎!

子供からお年寄りまで誰でも出来るスポーツ

- ❖日時 令和5年11月12日(日) 午前9時～
- ❖場所 蒲郡南部小 グラウンド (雨天の場合 小江公民館)
- ❖対象 小学生以上の方で、小江・港地区在住・在勤の方  
蒲南小生徒とその家族 小江公民館クラブ参加者  
(3年生以上の子は保護者の許可があれば子どもだけの参加 OK)
- ❖持ち物 汗拭きタオル 水筒など 動きやすい服装で
- ❖行事委員 一木・海岸
- ❖内容 モルックとは……木製の棒を、3～4m先にある木製の12本のピンにボウリングゲームのように投げて倒し、ちょうど得点を競うスポーツです。  
・1チーム 2～3名 で行います。
- ❖参加費 無料 参加賞あり!
- ❖申込み 11月9日(木)までに小江公民館へ  
(チームで申込み可) 個人で申込みの方は当日抽選でチームを決めます。  
電話・FAXでの申込みも可能です(TEL・FAX 68-6402)



予告

## 小江公民館 子どもクリスマス会



- ★日時 令和5年12月17日(日)  
午前10時～
- ★場所 小江公民館
- ★対象 小学生以下の子どもさん



※詳細は、  
次号の公民館だより  
をご覧ください。

募集

## ＜友愛クラブがまごおり＞ 小江地区教養部主催 教養講座

- ❖日時 11月16日(木) 午後1時30分～
- ❖場所 小江公民館 1階ホール
- ❖講座名 「路線バスの乗り方教室」  
「コミュニティバスについて」
- ❖講師 名鉄バス  
蒲郡市役所 交通防犯課
- ❖会費 無料
- ❖申込み 小江公民館まで



報告

### 生涯学習講座 「季節の料理教室」

秋野菜を使った季節の料理教室が9月16日(土)に行われました。

管理栄養士の松崎亘代さんの指導のもと、「鶏肉と秋野菜のトマトソース」「モロッコインゲンと人参のサラダ」「えびときゅうりのソテー」「ふわふわ卵のスープ」「カップシフォンケーキ」の5品を作りました。



参加された皆さん、野菜の切り方、調理法、調味料の使い方など料理のコツをみにつけました。



出来上がったものを頂く時には、「このソースはパスタにも合うかも」などの感想もでて、楽しい食事の時間を過ごしました。



月1回(第2土曜日)松崎先生の指導の料理クラブができました。興味のある方は、ぜひどうぞ。

報告

### 生涯学習講座 「ママのためのヨガ教室」

10月6日(金)託児つき「ヨガ教室」に7名が参加。講師の大場麻理さんの優しい語りかけと指導により、体もほぐれ、心も体もリフレッシュできたようです。今回も地域の方が託児ボランティアで協力。ママ達は安心してヨガに集中する事ができ、ひと時でも子育てから解放され自分自身の為の時間を過ごす事ができました。



これからも頑張るママ達を地域で応援していきたいです。



託児ボランティアの皆さん、ありがとうございました。



報告

### 第4回 女性学級 市外施設見学

9月21日(木)「市外施設見学」が4年ぶりに開催され、岡崎八丁味噌の「カクキュー」「大河ドラマ館」「大樹寺」「松平東照宮」を訪れました。



味噌蔵では、味噌の香りが漂う中伝統的な味噌作りのプロセスに触れ、大きな木桶に石を積み上げる様子を見ることができました。

大河ドラマ館では、出演者のパネル等が展示されており今のドラマを楽しむと同時に家康の生涯・功績を知ることができました。



岡崎で生まれた家康の魅力に触れる貴重な機会となりました。



報告

### 第5回 女性学級 市内施設見学

10月19日(木)蒲郡市観光ボランティアガイドの荒島さんと内田さんの案内のもと、竹島周辺を訪れ、その魅力に触れることができました。

「竹島」は、地元の人々にとって馴染みのある場所。説明を聞きながら歩くと普段では見落としがちな場所や名古屋城の石は竹島の石を運んだということなど知ることができ、改めてその素晴らしさに気づかされました。





# 小江地区ヘルスマイト(食生活改善推進員)のおすすめレシピ紹介

## ★ピーマンとひじきのごま炒め



(材料) 2人分 (1人分の栄養価…77kcal、塩分0.7g)

芽ひじき	乾8g	にんじん	10g
ごま油	小さじ2	酒、しょうゆ	各小さじ1
ピーマン	50g	いり白ごま	小さじ2

(作り方)

- ① ひじきは水でもどし、水けをきる。
- ② ピーマンは縦に5mm幅に切る。
- ③ フライパンに油を熱し①のひじきを炒める。
- ④ 油がまわったら、ピーマンを加えて炒める。
- ⑤ 酒、しょうゆを加えて、汁気がなくなるまで炒める。
- ⑥ いり白ごまを加える。

・味つけは酒としょうゆだけですが、ごま油やごまを入れることにより香ばしい香りがプラスされさらにおいしく食べることができるレシピです。  
 ・ピーマンは長いようであれば、短くしてもいいです。  
 ・少し多めに作って常備野菜にすることもできます。

### 町民スポーツ大会

#### 結果

#### 第3回<グラウンドゴルフ> 9月24日分

- \*優勝 市川儀雄(33) 山田登志子(42)
  - \*準優勝 岡田健蔵(35) 小林晶子(42)
  - \*3位 山田章(37) 永井とめ子(42)  
伴幸子(42)
- (同点の場合、規定により順位を決めています)
- \*ニアピン賞 4番 鈴木七生 8番 大森愛子
  - \*ホールインワン賞  
市川儀雄(2回) 伊藤武 岡田健蔵(2回)  
山田章(2回) 内田康予 小林晶子 山田登志子 牧原みち子



第4回  
<グラウンドゴルフ>  
10月15日分は  
雨天のため  
中止となりました。

#### 報告

#### 小江老人会 社会奉仕の日で 清掃活動

9月17日(日)老人週間の奉仕活動として、寿会・喜朗会の皆さんが、小江公民館周辺・委空寺・海岸西公園周辺の清掃活動をしてくださいました。



柴漬けにしたき秋茄子の瑞々し  
百日紅蜜を集むる虫数多

尾上君代

背波たて小樽運河に鮭のぼる  
キタキツネに注意呼びかけ真葛生ふ

鈴木八重子

草を食む山羊や色なき風の中  
来し方の日々健やかに居待月

渡辺みつ子

赤とんぼ風の切れ目にとどまれり  
ゆつたりと秋光まわす大水車

鬼頭幸子

小江公民館

俳句教室十月作品



# スケジュール



日	月	火	水	木	金	土
			<b>1</b> がまなん畑 9時15分～ 蒲南小6年生 サツマイモ収穫	<b>2</b> 生涯学習講座 男の料理教室 10時～	<b>3 文化の日</b> 休館日 みんなで歩こう 健康づくり大会 9時～	<b>4</b> 
<b>5</b> 小江町 自主防災訓練 9時～	<b>6</b> 休館日	<b>7</b> 老人会役員会 10時～	<b>8</b> がまなん畑 9時15分～ 蒲南小1年生 落花生収穫	<b>9</b> 女性学級 落語 13時30分～	<b>10</b> 	<b>11</b>
<b>12</b> 町民スポーツ大会 モルック 9時～	<b>13</b> 休館日	<b>14</b> 運営審議会 19時～	<b>15</b> がまなん畑 9時15分～	<b>16</b> 友愛クラブ 教養講座 13時30分～	<b>17</b> いきいきサロン 10時～	<b>18</b> 行事推進委員会 19時～
<b>19</b> 小江神社新嘗祭 11時30分～ 委空寺 お薬師さん 15時～	<b>20</b> 休館日	<b>21</b> 	<b>22</b> がまなん畑 9時15分～	<b>23 勤労感謝の日</b> 休館日	<b>24</b>	<b>25</b> 兜作り教室 9時30分～
<b>26</b>	<b>27</b> 休館日	<b>28</b>	<b>29</b> がまなん畑 9時15分～ 蒲南小3年生 みかん収穫	<b>30</b> 		

蒲郡南部小学校PTA教養講座

## 防災パワーアップ講座

～備えのきっかけとこれから～



- ❖ 日 時 令和5年11月17日(金) 10:00～12:00 (受付9:45)
- ❖ 場 所 蒲郡南部小学校 蒲南ホール
- ❖ 講 師 防災士 出口志穂さん(防災ママかきつばた)
- ❖ 参加対象 蒲南小PTA・学区にお住いの方々
- ❖ 内 容 防災について学びましょう!!
  - ・非常食は何をどれだけ用意すればいいんだろう。おすすめの非常食を試食しよう!
  - ・どうする?災害時のトイレ問題
  - ・防災グッズはどこに置くのがいいんだろう。収納のコツ教えます! etc...
- ❖ 参加申し込み 蒲南小 教頭 69-3288 小江公民館 68-6402