

三徳地域だより 三徳通信

(令和4年12月号)



大山青年の家で野草採取・調理・草木染めをしました。

10月27日(木)、地域住民ら13名で、大山青年の家へ行きました。午前、昼食用の食材探しと、染物に使う草木を説明を受けながら採取しに出掛けました。持ち帰った野草を天ぷらにして、天ぷらうどんを食べました。午後からはストールに草木染めをしました。また春にも行きたいという声も聞かれるほど、楽しい一日を過ごすことができました。



にぎやかに三徳元気市を開催しました。



11月20日(日)今年も元気に『三徳元気市』を開催しました。この日は『三徳山・三朝温泉ウォーク』も開催され、三徳センター周辺は大いに賑わいました。女性会の方の作った、約300食分のなめこ汁と梨、また、三徳レンジャーがおにぎりをふるまい、みなさん美味しい!と大変喜んでいただきました。地元の方以外に、ウォーキングの参加者の中には、中間地点にも関わらず、たくさん買い物をされ、多くの笑顔に触れたイベントを開催することが出来ました。

三徳地域バドミントン大会 を3年ぶりに開催しました!

11月13日(日)、三徳地域バドミントン大会をにぎやかに開催しました。2019年の開催後、新型コロナウイルスの影響により、2年にわたり開催を中止していましたが、今年は部会員をはじめとするみなさんの協力の下、3年ぶりに開催することが出来、大いに盛り上がった楽しい大会となりました。



★優勝した桜ヶ丘チームのみなさん★

不法投棄パトロール を実施しました。



11月13日(日)環境安全部会による、不法投棄パトロールが実施されました。今後もこれまで不法投棄されていた箇所を中心に、パトロールの継続や啓発看板を設置し、不法投棄の防止に努めていきたいと思ひます。



Instagram 情報発信しています♪

三朝町6地域協議会の事務局員が各地域のイベント、地域の魅力や風景、その他何気ない日常などを配信しています。チェックしてみてください!

フォロー&いいねをお願いします!



若杉山登山へ行きました。

11月14日(月)参加者6名で、若杉山へ登山に出かけました。当日はあいにくの曇り空でしたが、雲の切れ間から覗く景色がとても美しく感動しました。天候に関係なくみなさんが元気で楽しく登山できとてもよかったですと思います。



減塩料理講習会を開催しました。



【メニュー】

- ・厚揚げの豚バラ包み甘辛煮
- ・カブとサーモンのカルパッチョ
- ・里芋のみぞれ煮
- ・ほうじ茶プリン

11月15日(火)食生活改善推進員による「減塩料理講習会」を開催しました。最初に、毎日の献立で気を付ける事、知らず知らずに多くなりがちな塩分を減らす方法等を学んだ後は、持参した朝食のみそ汁の塩分濃度を計測しました。工夫した簡単な減塩料理をレシピに沿って楽しく調理し、減塩食への関心を高めることが出来ました。

「いきいき健幸教室」日時変更について

毎月第2木曜日に開催している「いきいき健幸教室」ですが、12月は第3木曜日(12/15)の11時~に変更します。お間違えの無いようにお願いします!

毎年大好評

おいしい白菜キムチを一緒に作りましょう!

漬けたれ作り(本漬)

12月15日(木)8:30~11:00

【当日までに準備すること】

白菜3kgを食べやすい大きさに刻み、3%の塩で塩漬ける。(重い重石をして早く水を上げる)当日は、漬けたれをみんなで作ります。

【定員】10名【×切】12月9日(金)【参加費】500円

【お問合せ・お申込先】三徳センターまで

キムチ作り終了後に「いきいき健幸教室」があります。都合のつく方はご参加下さい。

11月の出来事と12月の行事予定

① 11月の出来事

- 2日 青少年・女性・福祉部会
- 10日 いきいき健幸教室
- 13日 不法投棄パトロール
- 13日 三徳地域バドミントン大会
- 14日 若杉山登山
- 15日 減塩料理講習会
- 20日 三徳元気市

② 12月の行事予定

- 11日 三徳小鹿こどもまつり
- 15日 いきいき健幸教室
- 15日 キムチ作り
- 28日 生け花教室

ご自分で生けたお花で新年を迎えましょう

生け花教室を開催します。

- ・日時:12月28日(水)10:00~
- ・参加費:500円 ・定員:20名
- ・持ってくる物...★はさみ
- ★花器・花びんなど自分が生きたい器を持って来てください(必須)
- ★生けてみたい花材があれば持って来てください。
- 【講師】森嶋千歳

三徳句会作品

やはらかな日差し背負ひて冬耕す

博

風の来てぼろりと落ちる零余子かな

千津子

吹寄せの黄色一枚秋の声

正子

里山の彩華やがせ初時雨

節子

~三徳センターの予約申し込みについて~

- センターご利用の際には、必ず事前に予約をしてください。(電話、FAX、メール可)
- 三徳センターはみんなの施設です。施設のきまりを守りましょう。~来たときよりも美しく~

【三徳地域協議会】事務局(三徳センター内) 電話43-1939 (FAX 兼)

Eメール: mitokukyougikai@gmail.com (月~金 9:00~16:00 勤務しています。)

役 場:【企画課】43-3506