

# 三徳地域だより

## 三徳通信

(令和2年3月号)



### 三徳地域対話集会

フリーアナウンサー小片悦子さん  
『おがっち』の講演会

とき：3月15日(日)

講演会 14:00～16:00  
懇親会 16:00～

おがっちの笑顔でハッピーワークライフ人生を  
よろしく哀愁！で始まる笑顔の時間



### 減塩料理講習会「生涯骨太クッキング！」

1月28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。今回は参加者11名で、『生涯骨太クッキング』をテーマとし、サバの缶詰を使ったカルシウムたっぷりのオムレツや、栄養豊富な豆乳汁などを作りました。また、それぞれが、当日の朝食のみそ汁を持ち寄り、塩分濃度計で測定し、毎日のみそ汁の塩分を知ることも出来とても参考になりました。



#### 当日のメニュー

- ①サバ缶のスペイン風オムレツ
- ②焼きしめじのおろし和え
- ③きのこことあさりの豆乳汁

### 2月の出来事と3月の行事予定

#### ① 2月の出来事

- 13日 男性の料理教室
- 20日 運動会合同打合せ会
- 25日 クラフトでバッグ作り

#### ② 3月の行事予定

- 8日 バドミントン大会
- 15日 対話集会
- 17日 役員会
- 26日 青少年女性福祉部会
- 28日 小鹿三徳連絡会

### 出張！ 三徳センターで男性の料理教室が開催されました！

2月13日(木)三朝町健康福祉課主催による、「がんばりすぎない男性の料理教室」が三徳センターで開催されました。当日は、ホテルセントパレス倉吉の調理師の方を講師に、町内の男性8名で楽しく美味しい料理



を作りました。わからないところを先生に質問してメモをとる方もあり、とてもよい講習会となりました。

#### 当日のメニュー

- ①野菜たっぷりトマトパスタ
- ②チキンのサラダ



### 三徳句会作品

堰二段音を重ねて雪解川	何よりの馳走となりぬ蜆汁	こだはりの心ほどきし春の風	雨音も春の調べと聴いてをり	真夜中の背戸に騒めく雪解風	梅の香を運びし風にある気品	クレソンのここにも株が春の川
節子	佐智子	正子	千津子	しのぶ	博	紀一

### 三徳センターのお申し込みについて

- 1 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)
- 2 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 深田美鈴【三徳センター内】

電話 43-1939 (FAX 兼)  
Eメール [mitokukyougikai@gmail.com](mailto:mitokukyougikai@gmail.com)  
(月曜～金曜 9:00～17:00 勤務しています。)  
役 場 【企画課】43-3506