

「つなカフェ」開催しました！

11月25日(木)に第1回つながるカフェを開催しました。参加者の皆さんは、大平中学校生徒の劇に見入ったり、カフェでおしゃべりをしたり、思い思いに時間を過ごし、催しを満喫していました。

地域で交流して、つながれる場づくりを目指して、今後も開催を予定しています。次回については、平田だよりでお知らせします。ぜひ皆さんご参加ください！



↑和気あいあいな雰囲気 ↓迫真の演技です！



【にこにこバス】
ダイヤ改正等に関する地区懇談会

市では、持続可能な交通体系の維持・確保に向けて取り組んでいます。

令和4年4月に予定しているにこにこバスの具体的なダイヤ案、運行経路、料金などの計画について、地域の皆さんと意見交換します。



【日時・会場】

12月21日(火)

10時30分～ 平田集会所

13時30分～ 佐須集会所

15時～ 尾崎白浜集会所

※概ね1時間程度です。

【内容】

- ①令和4年4月に予定しているダイヤ案について
～具体的ダイヤ案、運行経路、料金など～
- ②参加者の皆さんとの意見交換

コミュニティ支援員 サロン事業

場所の記載が無い事業の会場は「平田集会所」です。【送迎が必要な方は、ご相談ください】

12/7
(火)

《 お正月リース作り 》

- ☆10:00～
- ☆参加費 350円
- ☆講師 「陸中海岸青少年の家」の職員

12/14
(火)

《 笑って健康落語会&交流会 》

- ☆10:00～
- ☆締切 12月13日(月) ※先着 30人まで！
- ☆出演 落語家 三遊亭楽大さん
- ☆交流会で脳トレしてみんなで楽しみましょう！

12/15
(水)

《 和尚さんのお話と写仏 》
～仏教と愛について～

- ☆10:00～ ※先着15名です。
- ☆締切 12月10日(金)
- ☆お話し 石応禅寺 都築利昭住職
- ♪写仏とはお手本を見ながら仏様の絵を描くものです。



12/17
(金)

《 平田クリーンアップ～年末大掃除 》

- ☆10:00～
- ☆締切 12月16日(木)
- ♪集会所と周辺のお掃除にご協力をお願いします！



12/22
(水)

《 フラワーアレンジメント 》
～自由に生けましょう～

- ☆10:00～ ☆締切 12月10日(金)
- ☆参加費 1,500円(花代)+300円(かご代)

予告

《 ちりめん手芸教室 おひな様作り 》

- ☆大好評だったちりめん手芸教室の第2弾！
2回コースでかわいいお雛様を作ります。
- 🎁第1回目 1月31日(月)
- 🎁第2回目 2月7日(月)
- ☆締切 1月11日(火)

《 平田クリスマスParty 》

今年も盛りだくさんなメニューで開催します！

【日時】 12月23日(木) 13:30～

【締切】 12月20日(月) ※先着30人まで！

【プログラム】

- ♪社交ダンス♪踊り(釜石小唄、炭坑節etc)
- ♪合唱(童謡)♪ガチャガチャ市(募金にご協力を！)
- ♪保健師の健康講話♪認知症予防体操



🎁プレゼント交換を行うので各自500円程度のプレゼント持参にご協力ください。

♪他にも豪華プレゼントあり。お楽しみに！

🚗キッチンカーも駆けつけます！



日野調理師のかんたん減塩レシピ 第3弾！～松風焼き

フライパンで作るお手軽なお節料理です。ご家庭で作る愛情たっぷりのお正月料理のご参考になれば幸いです。

■材料(2人分) 鶏ひき肉 150グラム、豚挽肉 150グラム、玉葱 1/4個、人参 1/4本、卵 1個、パン粉 大2、牛乳 大2、酒 大2、塩 少々、醤油 大2、生姜汁 大1
つけだれ: 醤油 大2、味醂 大2、砂糖 大1

■作り方

- ①玉葱・人参みじん切りにして炒めて置く。
- ②肉・野菜・調味料をボウルに入れ全体に混ぜ合わせる。
- ③フライパンに油を引き流し入れ、均等な厚みにならし弱火で蒸し焼きにし裏がえして両面こんがり焼く。
- ④焼き上がったらつけだれを塗り、胡麻をふる。
- ⑤焼きあがり冷めたら末広に切り竹串を刺す。

■写真の中段右側が松風焼きです。

上段→三色なます、中段左→きぬた巻、中央→菊花大根、下段→蒲鉾飾り切り



エネルギー
360キロカロリー
食塩相当量
2.8グラム

1 1月も色々な活動を行いました！！



←10月29日
←【Happyハロウィン】
♪こども園さん、
Mosicaさんご協力
ありがとうございます！
↓↓↓

↑↑ 11月6日【ツキアカリの
ミチシルベコンサート】
11月16日【あったかサロン♪
～カーリンコン】
11月1日【ちりめん手芸教室】→



1 2月も皆様のご参加をお待ちしております

新型コロナウイルス感染症の感染状況により、サロン事業、自主活動が**休止**、**延期**される場合があります。開催状況については、事前にセンター・各団体にご確認ください。



自主活動グループ



いきいき100歳体操

団体名	日時	会場
四季の会	毎週末曜日 10時～12時	県営平田 アパート集会所
平田いきいき サークル	毎週金曜日 10時～12時	ニュータウン 集会所
平田なかよしクラブ	毎週木曜日 10時～11時	平田集会所
青空クラブ	毎週火曜日 10時～12時	上平田集会所
かもめの会	毎週水曜日 13:30～15:00	尾崎白浜 集会所



12月の運動教室

ニュータウン 集会所	12月2日(木)、16日(木) 13:30～14:30	軽運動、 脳トレ
上平田集会所	12月16日(木) 10時～11時	
平田集会所	今月はお休みです。	

名称	日時	会場
元気クラブ (卓球)	毎週月曜日 13時～15時	平田集会所
すみれ会 (卓球)	毎週水曜日 10時～12時	上平田集会所
チームA (卓球)	毎週水曜日 18時～20時	平田集会所
平田どうもの会 (健康マージャン)	毎週火、木曜日 9時～16時	平田公園 クラブハウス
	12月19日(日) 9時～16時	平田集会所
平田はまなす (催し/食事)	12月16日(木) 10時～13時	平田集会所
和っかの会 (体操・茶話会)	12月1日(水)、 15日(水) 10時～12時	県営平田 アパート集会所
GoGoスマイル (体操教室)	12月10日(金)、 24日(金) 10時～12時	平田集会所
和みの書 (書道教室)	12月20日(月) 10時～12時	平田集会所
ヨガサークル 結 (ヨガ教室)	12月8日(水) 10時～12時	平田集会所