

# 御原校区コミュニティセンター

MIHARAKOUKU COMMUNITY CENTER

第310号 令和2年11月号  
 電話・FAX：72-9038  
 携帯：080-4875-9953  
 休館日：11月3・15・23・30日  
 12月20・28・29・30・31日  
 担当：谷口



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 休館日	4	5 みはらdeマルシェ 就学時前健診	6	7
8	9	10	11 げんきかい (おしゃれにストールを巻こう)	12 みはらdeマルシェ	13	14
15 休館日	16	17	18	19 みはらdeマルシェ	20 男の料理 (手作り餃子)	21
22 11.22 いい夫婦の日	23 休館日	24 こすもす会 (介護のことをもっと身に付けよう!)	25	26 みはらdeマルシェ	27	28
29	30 休館日					

## みはらdeマルシェ

本格スタートを前に、試用期間がスタートしました。

地域の皆さんがつくった農産物をコミュニティセンターで販売しています。買い物だけでなく、皆さんが顔を合わせる場所づくりも目指しています。

今日は何がでとる？



【開催日】  
毎週木曜日10時から



男の料理。「やってみたいけど美味しくできるだろうか？」  
上手にできなくても、愛情たっぷりの餃子を作ります。  
今回は、自宅で焼き立てを食べれるよう、持ち帰りの夕飯メニューにしています。  
申し込みをお待ちしています。(※先着10名とさせていただきます。)

日時：11月20日(金)13:30～16:00 **集まれおやじさん達！**  
参加費 700円/人(3人分)

### 第6回歩け歩け大会を行います。

期間は、12月1日(火)から令和3年1月31日(日)までです。

5名/チームで、11月13日(金)までに申し込みください。

参加費：300円/人



### ダーツ大会を行います。

①場所：コミュニティセンター大ホール

②日時：12月19日(土)10時から

③参加費：300円/人  
参加賞と素敵な商品を準備しています。

12月11日(金)までに申し込みください。



## 主催講座・まちづくり協議会事業の報告

### 新型コロナウイルス感染対策に万全の備えをして実施しました。

#### 9月9日(水) 秋の行楽弁当作り

『げんきかい』では、たくさんの野菜を取り入れた秋の行楽弁当を作りました。ひとつひとつのおかずがボリューム満点で、お弁当箱に入りきれない豪華な行楽弁当になりました。



#### 9月29日(火) 3種類のカレー作り

『コスモス会』では、令和2年度最初の会合で3種類のカレーを作りました。皆さん元気で参加され、スパイスの効いたカレーが出来上がりました。



カレーソース



シーフード



ドライ

#### (一口メモ)

#### 美味しいカレーライスのライスは？

刈り取り直後の粳(もみ)の水分は25%程度。これを天日と風にさらすことにより、水分が15%程度となり、お米の旨味が増します。コミュニティセンターでは、新米の粳を天日に干した後、精米して保存しています。



美味しいお米になりました。

#### 10月14日(水) 寄せ植え作り

『げんきかい』では、秋の草花の寄せ植え作りをしました。自宅に飾って季節を楽しみます。



#### 音楽サロン

65歳以上の方を対象に、8月から11月まで御原コミュニティセンター大ホールで、音楽サロンを開催しています。みんなで歌いながら手遊びや指遊びで指先を刺激することで脳の活性化を促し、リズムに乗って、軽体を動かすトレーニングも行っています。



#### 敬老の日おめでとうございます。

毎年開催している御原校区敬老会は、新型コロナウイルス感染拡大防止の為、見送りとなりました。まちづくり協議会健康福祉部会では、日頃の感謝をこめ、お祝いの記念タオルを贈りました。

9月1日現在の調査数値ではありますが、小郡市では75歳以上の方の割合が総人口の約14%、御原校区では校区人口の20%で、5人に1人が75歳以上の高齢者となっています。

