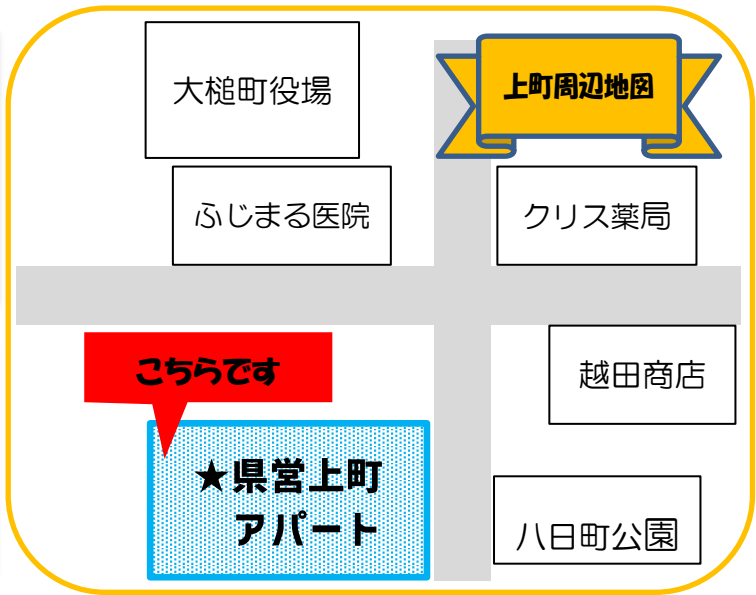


10/1(火)から県営上町アパート集会所に「こ茶っこ」をオープンしました。どなたでもお気軽にお立ち寄りください。



みんなが気軽に集まれる場

こ茶っこ

開催中。

こっちゃんこ〜！
こっちゃんこ〜！

【開催日】
毎週火・水・金・土
9時～15時半

【場所】
県営上町アパート 集会所

日 月 火 水 木					金 土			
“じいばあ”も“子ども”も“子育てママ”も『こっちゃんこ』					1日		2日	
こ茶っこ11月カレンダー					9時～15時半 こ茶っこサロン 10時～ ラジオ体操 10時半～ レクリエーション		9時～15時半 こ茶っこサロン 10時～ ラジオ体操 13時～ スマホ・携帯お悩み相談会	
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
休	休	9時～15時半 こ茶っこサロン 10時～ ラジオ体操 13時～ モノづくりサークル	9時～15時半 こ茶っこサロン 10時～ ラジオ体操 10時半～ ふまねっと	休	9時～15時半 こ茶っこサロン 10時～ ラジオ体操 10時半～ レクリエーション	9時～15時半 こ茶っこサロン 10時～ ラジオ体操 11時～ みんなで持ち寄り昼食交流会	休	休
10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
休	休	9時～15時半 こ茶っこサロン 10時～ ラジオ体操 13時～ モノづくりサークル	9時～15時半 こ茶っこサロン 10時～ ラジオ体操 10時半～ ふまねっと	休	9時～15時半 こ茶っこサロン 10時～ ラジオ体操 10時半～ レクリエーション	9時～15時半 こ茶っこサロン 10時～ ラジオ体操	休	休
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
休	休	9時～15時半 こ茶っこサロン 10時～ ラジオ体操 13時～ モノづくりサークル	9時～15時半 こ茶っこサロン 10時～ ラジオ体操 10時半～ ふまねっと	休	9時～15時半 こ茶っこサロン 10時～ ラジオ体操 10時半～ レクリエーション	9時～15時半 こ茶っこサロン 10時～ ラジオ体操 11時～ みんなで作ろう昼食交流会	休	休
24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日		
休	休	9時～15時半 こ茶っこサロン 10時～ ラジオ体操 13時～ モノづくりサークル	9時～15時半 こ茶っこサロン 10時～ ラジオ体操 10時半～ ふまねっと	休	9時～15時半 こ茶っこサロン 10時～ ラジオ体操 10時半～ レクリエーション	9時～15時半 こ茶っこサロン 10時～ ラジオ体操		

今月の「いただきます〜す」～野菜のマリネ～

材料	作り方
大根 きゅうり パプリカ みょうが ☆マリネ用 酢 砂糖 唐辛子(1本か輪切り)	① 野菜をピンやタッパー等の保存容器に合わせた長さに切ります。 [大根・きゅうりは拍子切り パプリカは巾1cm位の縦長に切る みょうがは縦半分に切る] ② 野菜をマリネする容器に入れる。 ③ 酢、砂糖、唐辛子を合わせ温めたものを一度冷まし容器に入れ、ふたをする。

マリネは、ラッキョウ酢を使っても簡単にできます。大根だけ、きゅうりだけでもOK！漬け込んだその日からでもおいしい。いろんな野菜をマリネしてポリポリ食べてくださいね！



レシピは「いわて生協3行レシピ」から掲載しました。3行レシピ本が欲しい方は生活支援相談員へ声をかけてください。

おれんじ通信のレシピを募集します。簡単でおいしいレシピを知っている方は生活支援相談員へご連絡ください。

2019年11月 サロン行事予定

日	月	火	水	木	金	土
<p>～お問い合わせ～</p> <p>生活支援相談員</p> <p>080-2823-7570</p> <p>エールサポートセンター(小槌)</p> <p>0193-41-2006</p> <p>和野っこハウス</p> <p>(大槌第5仮設集会所)</p> <p>0193-42-8708</p>		 <p>今月号では 9月の大槌まつりの 写真を掲載 します!</p>				
3	4 大安	5	6	7	8	9
		<p>和野っこハウス 「おやつの日」 場所 大槌第5仮設集会所 時間 10:00～12:00</p> <p>「ひだまりサロン」 場所 吉里吉里第4仮設 時間 10:00～11:30</p>	<p>「ひだまりサロン」 場所 三枚堂第1町営 住宅テントサロン 時間 10:00～11:30</p> 	<p>和野っこハウス 「昼食サロン」 場所 大槌第5仮設集会所 時間 10:00～12:00</p> 	<p>「ひだまりサロン」 場所 おしゃっち 会議室2 時間 10:00～11:30</p> 	
10 大安	11	12	13	14	15	16 大安
		<p>和野っこハウス 「おやつの日」 場所 大槌第5仮設集会所 時間 10:00～12:00</p> <p>「ひだまりサロン」 場所 安渡第2仮設 時間 10:00～11:30</p>		<p>和野っこハウス 「昼食サロン」 場所 大槌第5仮設集会所 時間 10:00～12:00</p> 	<p>「ひだまりサロン」 場所 吉里吉里町営住宅 時間 10:00～11:30</p> <p>「ひだまりサロン」 場所 末広町町営住宅 時間 13:30～15:00</p> 	
17	18	19	20	21	22 大安	23
<p>「ひだまりサロン」 場所 県営安渡アパート 時間 10:00～11:30</p> 		<p>和野っこハウス 「おやつの日」 場所 大槌第5仮設集会所 時間 10:00～12:00</p> 	<p>「ひだまりサロン」 場所 大ヶ口1丁目町営住宅 時間 10:00～11:30</p>	<p>和野っこハウス 「大槌ジョイフルハウス」 場所 大槌第5仮設集会所 時間 10:00～12:00</p> 		<p>勤労感謝の日</p> 
24	25	26	27 大安	28	29	30
		<p>和野っこハウス 「おやつの日」 場所 大槌第5仮設集会所 時間 10:00～12:00</p> 		<p>和野っこハウス 「昼食サロン」 場所 大槌第5仮設集会所 時間 10:00～12:00</p> <p>毎月28日は いわて 減塩・適塩の日</p>		