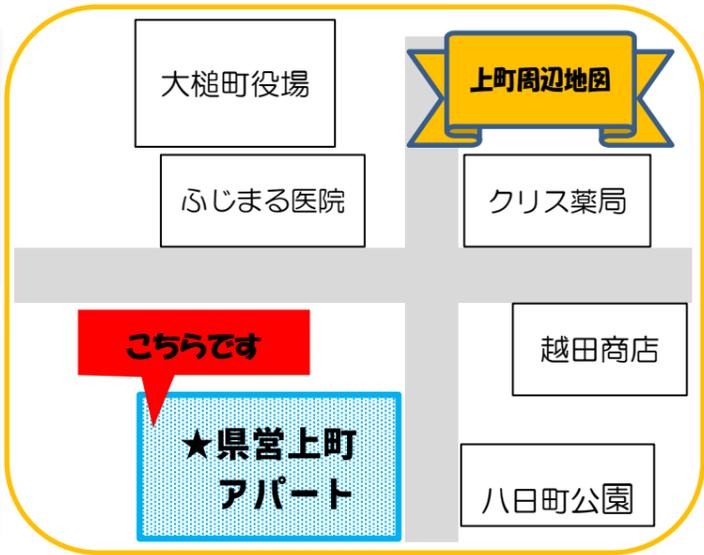


10/1(火)から県営上町アパート集会所に「こ茶っこ」をオープンしました。どなたでもお気軽にお立ち寄りください。



みんなが気軽に集まれる場

こ茶っこ

開催中。

こっちゃこ〜！
こっちゃ寄され！

【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『こっちゃこー』					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	12日	13日
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	19日	20日
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	26日	27日
24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	休	休
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。

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>		