



## グループ紹介

### 赤坂短歌教室

短歌とは、和歌の一つの形式で、五七五七七の五句、三十一音を基準とするもので、日々の暮らしの中で感じた事などを表現できるのが短歌の魅力と述べられる方もいらっしゃいます。先人の名歌を鑑賞したり、歌歴の長・短にかかわらず、会員相互に作品やその背景について、鑑賞・批評・添削などをした後、講師の先生より、まとめていただきます。岡山県短歌大会、赤坂公民館まつりなどに参加して、発表しています。



活動日時：毎月第二金曜日 13:00 ~ 15:30

活動場所：赤坂公民館 ボランティアルーム

◎見学・体験は可能。

◎会員絶賛募集中！！



## 主催講座のご案内



### プリザーブドフラワー アレンジメント教室

フラワーアレンジメントでクリスマスを彩ろう！！  
クリスマス華やかに演出してみませんか？

日時 11月25日(土) 10:00~12:00  
場所 笹岡公民館 会議室  
対象 一般  
定員 10名(先着順)  
参加費 2000円(材料代を含む)  
持参物 はさみ・ピンセット  
申し込み 11月6日(月)~



## 10月の主催講座



### 余りがち調味料を使った旬の食材クッキング 10月4日(水)

~新しいおいしさを知り、お気に入りの味を増やしませんか~

チューブわさび・焼き肉のたれ・ポン酢醤油・粗びき黒コショウ等ご家庭で余りがちな調味料と旬の食材、鯛・水菜・さつまいも等使って新しい味に挑戦しました。  
みなさんのレパートリーが増えました。



この日のメニューは  
わさび飯  
魚と秋野菜のマイルドチリソース  
変わり茶碗蒸し  
大根と水菜のポン酢ジュレサラダ  
揚げない大学いも



#### ☆わさび飯☆

材料(1人分)

温かいごはん…茶碗1杯分、かつおぶし…1.5g  
A【わさびチューブ…適量、めんつゆ…小さじ1】

作り方

- ・A めんつゆにわさび 2~3 cm(少し多いかなくらいがおすすすめ)を入れよく溶かしておく。
- ・温かいごはんにかつおぶしをのせ、Aをかけてよく混ぜる。

#### ☆揚げない大学いも☆

材料(4人分)

さつまいも(皮つき)…240g、黒ごま…大さじ1/2  
A【さとう…大さじ6、しょうゆ・酢・水…各小さじ1/2、  
サラダ油…大さじ2】

作り方

- ・さつまいもを洗って小さめの乱切りにし、水に漬けてザルにあげる。
- ・フライパンにAを入れて混ぜる。さつまいもを加え、混ぜてから広げる。
- ・ふたをして 中火にかけ、調味料がフツフツしてきたら弱火にし、ふたをしたまま3分おく。
- ・ふたをあけてさつまいもを返し、ふたをして2分おく。
- ・ふたをあけたまま中火にし、時々混ぜ2分加熱し、黒ゴマを加えて全体を混ぜたら火を止める。

ご家庭でも作ってみてください。



## 11月 主催講座(予定)

8日(水) たんぼぼの会	10:00~11:00	赤坂健康管理センター	多目的ホール
18日(土)・19日(日)	10:00~15:00	赤坂健康管理センター	多目的ホール
第52回 赤坂公民館まつり		赤坂体育センター	メインアリーナ
22日(水) たんぼぼの会	10:00~11:00	赤坂健康管理センター	多目的ホール
25日(土) フラワーアレンジメント教室	10:00~12:00	笹岡公民館	会議室

