知恵の『わ！』クッキング　「フルーツせんべい」　手軽に簡単にできるおやつを紹介します。

☆材料　小麦粉・・・１カップと１／２、スキムミルク・・・大さじ３、桃缶（フルーツの缶詰）
　　卵・・・１／２～１個、水・・・カップ１、砂糖・・・適量、油・・・大さじ１、バター少量(お好みで)

☆作り方

① ボールに卵をわってほぐし、水を入れて小麦粉・スキムミルクを加えて混ぜる。
②細切りにした桃缶を①に入れさっくりと混ぜる。
③フライパンに油をひき、②を流し込む。
④両面がこんがりと焼けるまで、蓋をして弱火でじっくり焼く



☆ポイント

ニラせんべいの要領で，フルーツ缶でおいしい洋風せんべい。ホットケーキミックスの粉でふっくら簡単フルーツパンに！！さつまいもをサイコロ状にカットしていもせんべいに！『愛情』プラスで美味しさUP!

ゆかた着付け講習会参加者募集

ボランティアによる『ゆかたの着付け講習会』を開催します。夜には夏祭りに繰り出しませんか？どなたでも気軽にご参加ください。

１．日　時　(昼の部)７月１７日(水)午後２時～
　　(夜の部)７月１７日(水)午後６時～
２．場　所　つつみ住民活動センター
３．参加費　無料
４．持ち物　ゆかた、帯(男性は三尺か角帯)、下駄
　　小物類(下着、ひも３本、タオル２枚、
　　伊達締め、後輪ベルト、帯板)
５．申込み、お問合せ先

開催前日までに山ノ内町住民活動センター運営委員会までお申し込みください。　電話33-2810　有線4280

寄せ植え講習会参加者募集

『花や緑がいっぱいのまちの縁側づくり』に協力していただける方および寄せ植え講習会スタッフ人材育成を目的に寄せ植え講習会を開催します。

１．日　時　7月4日(木)13時30分～15時30分
２．場　所　つつみ住民活動センター中庭
３．内　容　夏から秋まで楽しめる寄せ植え講習会
４．講　師　山本　裕美さん（樹木医）
５．持ち物　移植ごて、エプロン、手袋、帽子等
６．参加費　1，500円(プランター、土、苗、お茶代含む)
７．募集人数　２０名
８．申込先　6/25までにつつみ住民活動センターへ参加費を添えてお申し込みください。

小中学校より収集活動にご協力をお願いしま

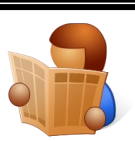
ご不明な点は最寄りの学校へお問い合わせください。

●アルミ缶(中を洗浄してあるもの)・・・中学校●ペットボトルキャップ(汚れていないもの)・・・東小、西小、中学校
●セロテープやガムテープ等の固い芯(直径15cm×高さ20cm以内）・・・東小　●ベルマーク・・・東小、西小

つぶやき

先日玄関の掃除をしていたところ、近所の男子中学生が「おはようございます」と声をかけてくれた。お嫁に来てこの地域で大人ではない方から挨拶をされたのは初めてかも！しかもこちらは掃除で顔を下げていたのでなおさらびっくり！私の人生90%ぐらいは自分から挨拶をしてきたと自負している。声を掛けてもらえるのってこんなに嬉しいものなんだな～と朝からめっちゃ心がほっこりした。『自分のしてほしくないことは、人にはしない』良く聞く言葉だが、自分がしてもらって嬉しかったことでも、人が嬉しいとは限らない。『おせっかい』いらない親切になることもあるということだ。だけど、『挨拶だけは別もの』だと私は思う。自分が受け入れられている。存在を認められている。･･･おおげさかもしれないけど、このくらい嬉しく感じる･･･それが挨拶だと思う。先日の男子中学生のように、これからも「自分から挨拶」を大事にしようと彼の姿から学ばせてもらった。　ペンネーム　アラフォー主婦

ボランティア情報誌は、年４回発行しています。掲載を希望する方は気軽に原稿をお寄せください。
〒381-0401　長野県下高井郡山ノ内町大字平穏３２５２－５　つつみ住民活動センター
電話：０２６９－３３－２８１０　　有線：４２８０　ファックス：０２６９－３３－２８３０



つつみこみ亭

ボランティア情報誌

第9号

平成25年6月6日発行

山ノ内町住民活動センター運営委員会

山ノ内町住民活動センター運営委員会総会開催！

５月１３日(月)つつみ住民活動センターにて総会が開催されました。来賓に町総務課長内田様と社協会長畔上様を迎えご祝辞を賜りました。高相委員長からは「平成２３年５月に設立し２年が経過し３年目に入りました。様々なグループ・団体の方達がこのセンター（つつみ住民活動センター）を利用し、ボランティア活動や会議にご利用いただいています。また、毎月第２・４水曜日ににわくわく商店街のおもてなしサロンに大勢の方に協力していただきありがとうございます。当番制ではなく自主的に活動していただいており、お客様にも大変喜んでいただいております。」とあいさつをされました。総会後は交流会を開催しました。運営委員会加入していても他のグループの様子を知らないので、２グループの活動紹介と発表をしていただきました。

「お話しぐーちょきぱー」の代表高木さんより、蟻川図書館で子ども達にパネルシアターや紙芝居など活動していることをお話しされ、ペープサート（紙人形劇）や大人向け用『紙芝居』をご披露していただきました。「山ノ内町食生活改善推進協議会(食改)」の会長水野さんからは「調理実習を中心に健康づくりに関する学習を深め、郷土料理の伝承やヘルシーおやつの紹介など保健センターや各地区の公民館などで活動しています。」と紹介がありました。手作りの“にらせんべいとそばようかん”を食べながら交流しました。





今後の活動予定

7／4　寄せ植え講習会
7／17　浴衣着付け教室
10月　研修視察
11／16～17　信州発ボランティア地域活動フォーラム
12月　町内福祉施設へ年末掃除
12月　リース作り体験
3月　想い出のランドセル募金収集活動
☆年間とおしての活動☆
・わくわく商店街協力（毎月第2・4水曜日）
・見守り活動黄色のバンダナ事業
・必要に応じて講習会開催

住民活動センター運営委員登録会員数

23団体（426名）　個人登録　30名

ボランティアグループ紹介

☆グループ名　沓野組湯ノ原まちづくりの会　　☆代表者　滝沢　節男

☆グループ人数　70名　　☆グループ創立　平成24年11月

☆活動内容

①災害時に対応するためのネットワーク事業②高齢者世帯等に対する安否確認事業

③角間川河川敷等の花づくり美化事業④ふれあい教室等の生きがい健康福祉事業

⑤文化祭等の文化事業　⑥御柱祭やどんどん焼き等の伝統行事協力事業



☆グループの特徴

平成22年度当時の湯ノ原連絡協議会役員が主体となって2年以上かけて計画して設立された地域のボランティア団体です。地区の現況を踏まえて、災害時に対応するために支え合いマップ作成を最優先して取り組むこととしたほか、5/12(日)に角間川河川敷の土作り研修会を開催し15名程の会員が集まりました。住民が講師となり、草刈りから始め土おこしをし、チューリップを植えたりひまわりやマリーゴールドの種などを蒔きました。今後は担当のエリアごとに各自管理をしていく予定です。