住民活動センター情報誌
つつみこみ亭
第 20号
平成28年3月9日 発行
山ノ内町 住民活動センター運営委員会

つつみ住民活動センター5周年

つつみ住民活動センターが運営を始めてから丸5年が経とうとしています。ボランティア活動の拠点として、趣味を楽しむ空間として、ほっと一息がつけるお休みの場として…これからも多くの皆さんにご利用頂きたいと思っております。皆さまお気軽にお立ち寄り下さい。

〈ミーティング室・防音室〉
- 利用可能時間・・・8時30分～17時00分まで
- 夜間利用時間・・・夏季(4月～10月)17時00分～22時00分まで
  冬季(11月～3月)17時00分～21時00分まで

※夜間、土・日曜日、祝日、祭日利用希望の方は事前にお申込み下さい。
但し年末年始・お盆およびその他休館日があります。

〈カフェほっとたいむ〉
- 営業時間・・・10時00分～15時00分まで　土・日・祝はお休みです





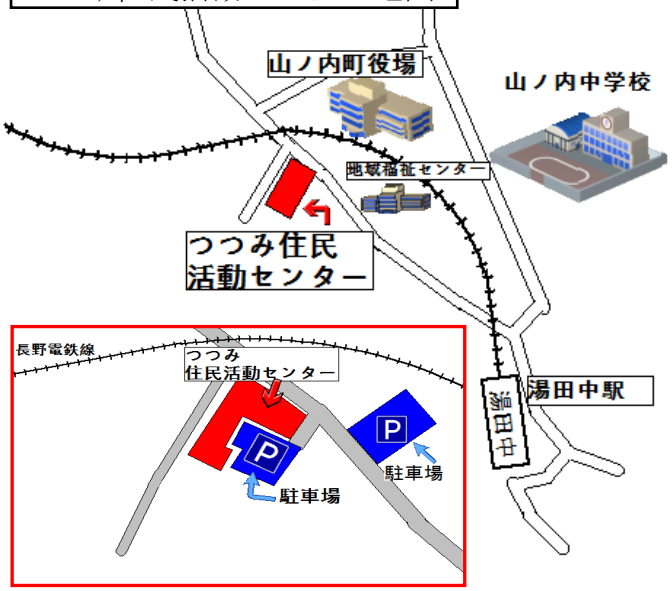








つつみ住民活動センター地図

















知恵の『わ!』クッキング

簡単美味しい大根の漬物

穂波地区のＹさんより教えて戴きました。

材料

●大根	1,5kg～2kg
●しょうゆ	200cc
●砂糖	500g
●酢	200cc





漬け方

1. 大根を厚め(4～5㎜)のイチョウ切りにする。
2. 3～4日位風通しの良い所で干す(しんなりする程度でOKです)。
3. 調味料をあわせ、5日間漬ける。

☆合わせ汁にヒタヒタになる程度の干した大根を入れる。
☆調味料を沸騰させれば2日間でいいですよ。
大根をカブに変えてつけても美味しいです。

封筒作りボランティア募集

カレンダーの裏を利用し、封筒を作るボランティアを募集します。当日はお茶を飲みながら楽しく過ごしましょう。手を動かすことは健康にもつながります。カレンダーの寄付も受け付けています、多くの方のご協力をお待ちしています。

・日　時：平成28年4月20日(水)
13時30分～15時00分まで
・場　所：つつみ住民活動センター
ミーティング室
・内　容：カレンダーを使った
封筒作り、お茶飲み
・申込み：4月13日(水)までにつつみ住民
活動センターまで
・その他：送迎が必要な方はお気軽に
ご相談下さい

住民活動センター運営委員会総会があります

年間の活動を振り返り、新年度の活動を計画する総会が開催されます。普段活動されている方も、これからボランティアを始めようと考えている方も是非ご参加下さい。総会のあとには楽しい交流会もあります。

・日　時：平成28年5月13日(金)
13時30分～16時00分まで
・場　所：つつみ住民活動センター
ミーティング室
・内　容：平成27年度活動・収支報告
平成28年度活動・収支計画
交流会
・申込み：5月6日(金)までにつつみ住民活動
センターまで

つぶやき♪

〈感情～怒りの行方〉

先ごろ他の市町村で行われた男女共同参画セミナーにて〝感情〟について学んできました。
「感情はその時我慢すれば時間の経過とともに消えていく…『というのは間違い』。」
という事を知り大変驚き、その中でも特に〝怒り〟について「〝怒り〟を抑圧すると『疲れる・元気がでない・集中力がなくなる・うつになる』」とのことでした。
〝怒り〟を良い形で解消し、元気に過ごしたいと思いました！　　ＰＮ、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　FAX：0269-33-2830　Email：tiiki@honobono-shakyo.or.jp