

住民活動センター情報誌　令和元年9月10日 発行

つつみこみ亭 第34号

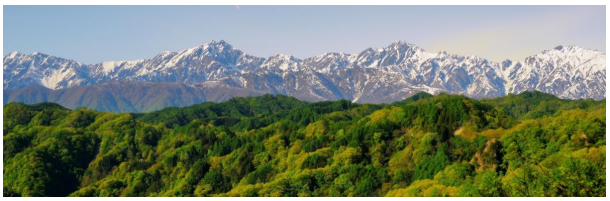
【山ノ内町住民活動センター運営委員会 ホームページ】http://yamanouthi-zyukatu.org/

～ボランティア研修視察を開催します ～

住民活動センター運営委員会では、町内の地域活動が更に元気になるように、他地域の取り組みを視察しています。

今回は長野市中条地区に行きます。住民同士の支え合いの仕組み「なかちゃん」の事例報告を聞いたあとに、若いアーティストたちが集まるカフェの視察と意見交換を行います。定員がありますのでお早めにお申し込み下さい。

・日　　時：令和元年10月16日(水)　午前8時30分～午後3時00分
・視察場所：長野市中条地区
・定　　員：20名
・参 加 費：1,500円
・申し込み：9月26日(木)までにつつみ住民活動センターへ



～ボランティア交流会を開催します ～

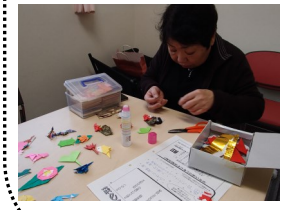
ボランティア活動、地域活動に興味のある皆さんで集まって楽しく交流会を開催します。今回はピザの移動販売車に来てもらい、焼きたてのピザを戴きます。おいしいコーヒーにお酒、電子サックスの生演奏もありますので、多くの方のご参加をお待ちしています。

・日　　時：令和元年10月30日(水)
　　午前11時00分～午後2時00分まで
・会　　場：つつみ住民活動センター
　　ミーティング室　ほか
・内　　容：ボランティア同士の昼食交流
　　電子サックスの演奏
　　おいしいコーヒー講座ほか
・参 加 費：500円
　　※お酒を飲まれる方は＋200円
・申し込み：10月23日までに
　　つつみ住民活動センターへ

ボランティア紹介④

りんごの会

毎週木曜日に実施している配食サービス「ほのぼのランチ」のお弁当の包み紙に折り紙を提供してくれています。季節を感じる色とりどりの折り紙が毎回届きます。活動は不定期ですがメンバーで集まってお話しながら楽しく活動しています。





知恵の『わ!』クッキング

ズッキーニのチーズ焼き

材料

- ズッキーニ　1本弱(120g)
- トマト　1個(150g)
- 溶けるチーズ　10g

作り方

・ズッキーニ0.5㎝幅輪切りとトマトを0.5㎝幅半月切りにする。
・耐熱容器かアルミ箔の上にズッキーニとトマトを交互に重ね敷き詰める。
・チーズをのせてトースターやグリルでチーズに焦げ目がつくまで焼く。
☆魚焼きグリルでは、材料は半分の量で
☆耐熱容器でレンジでもＯＫです。
☆ズッキーニは火が通りにくいので、厚めの場合は先にラップをしてレンジで加熱してからにしてください。
☆塩こしょうをふり、オリーブオイル大さじ1、すりおろしニンニク3g、少量の粉バジル又はパセリを混ぜて振りかけ、チーズをのせて焼くとイタリアン風の味になります。

～北信ブロックボランティアの集いが開催されます ～

北信地域で集まって交流を行います。今回は来年に迫った東京オリンピックに向けて、パラスポーツの体験を通して交流します。爽やかに汗を流して気分爽快！皆さんで楽しく過ごしましょう！

・日　時：令和元年11月16日（土）　正午～午後4時00分まで
・集　合：正午につつみ住民活動センター集合　飯山市のトピアホールへ向かいます
・内　容：パラスポーツ体験を通しての交流
・持ち物：上履き、タオル、動きやすい服装で
・参加費：無料　(小中学生大歓迎　但し、小3以下は親子同伴で)
・申し込み：10月18日（金）までにつつみ住民活動センターへ



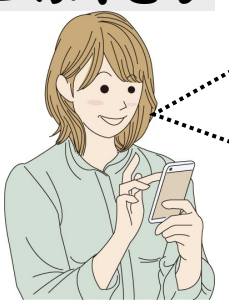


～今後の予定～

・10月 2日（水）　封筒作り　午後1時30分～つつみ住活センター
・10月16日（水）　ボランティア研修視察　午前8時30分～長野市中条地区
・10月30日（水）　ボランティア交流会　午前11時00分～つつみ住活センター
・11月16日（土）　北信ボラの集い　正午～飯山市トピアホール
・12月 4日（水）　リース作り　午前9時30分～つつみ住活センター
・12月 9日（月）　ボランティア大掃除　午前9時30分～つつみ住活センターほか



つぶやき♪



【深まる】

味わい、考えが、深まる。すると世界が違って見えておもしろい。

例えば『四角すい』はそうとは知らず見ると、方向によって三角！四角！はたまた円すい形かな？と思いきや、あれ？四角すいだった！みたいな驚きが。

視点・観点を変えるにはどうしたらいいか？楽しい！！

PN.アラフォー主婦

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。
各種ボランティアも随時メンバーを募集しています!!

発行：〒381-0401 平穏3252-5 つつみ住民活動センター運営委員会(つつみ住民活動センター内)
電話：33-2810　FAX：33-2830　Email：tiiki@honobono-shakyo.or.jp