

コミュニティだより

ふるさと



姫川原地区コミュニティ運営協議会
2013. 2. 10 No.96

◆児童クラブ◆

放課後児童クラブ加入のご案内

●平成25年度児童クラブ利用の申し込み受付をしています。利用を希望されるかたは、大変お手数ですが、申込書を『姫川原コミュニティセンター内、児童クラブ』までお持ち頂き、スタッフへお渡しください。

●受付時間：平日 15時～18時

(3月8日までにお問い合わせいたします)

放課後児童クラブ ●● (●●-●●●●-●●)

2月の主な行事予定

10日(日)	ふるさと発行日	コミュニティ
10日(日)	むかしながらのお餅つき	じょんのび会
13日(水)	姫小5年生との交流会	保育園
14日(木)	ひめっこ広場	保育園
15日(金)	信越学童親善大会	育成会
17日(日)	ボウリングの集い・解散式	スポ少
22日(金)	ひめっこ広場	保育園
23日(土)	雪上運動会	地区合同

3月の主な行事予定

1日(金)	ひなまつり	保育園
2日(土)	卓球&バドミントン大会	体協
7日(木)	思い出遠足(5歳児)	保育園
10日(日)	ふるさと発行日	コミュニティ
11日(月)	ひめっこ広場	保育園
14日(木)	お別れ会	保育園
16日(土)	成果発表会	鳥坂小唄保存会
19日(火)	元気茶屋6地区合同交流会	食推

今年の「年男 & 年女」の皆さんです

「巳年」の皆さんから、恒例の「抱負」や「今の思い」を寄せていただきました！

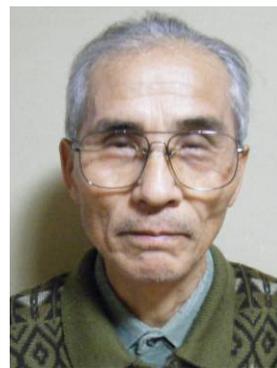
「一日一日を大切に…」 中宿 ●● ●● さん

私も早いもので今年6回目の年男となりました。

戦後の厳しさ、そして高度成長時代から現在の氷河期とそれぞれ一生懸命に頑張ってきたと思います。

これからは家族や周りの人に来るだけ迷惑を掛けない様に、健康に気をつけて自分の事は何でも出来る様に一日一日を大切に過ごしたいと思います。

(昭和16年生)



「目標は運動とカロリー管理」 下組 ●● ●● さん

還暦です。年々LDLコレステロール値が高くなっています。そこで今年の目標は、月並みですが、『運動とカロリー管理』です。体に気をつけて穏やかに過ごしたいと思います。

私は、まもなく他所へ引越します。姫川原の方々には、今まで親切にして頂き、感謝しています。『ふるさと』も毎回、楽しく読ませていただきました。ありがとうございました。(昭和28年生)

「自己記録の更新…」 下組 ●● ●● さん

6年前、体重は78Kgに。痩せるためにウォーキング、そしてジョギングを開始。友達から楽しさを聞かされ、5年前からフルマラソンにもチャレンジ。東京・大阪・千葉アクアマリンマラソン等の参加者2万人を超えるマンモスレースにも出場しました。

今年の目標は、2時間50分を切る自己記録の更新。また、各地方のフルマラソンやウルトラマラソン、トレイルにも楽しんで参加したいと思います。テレビでの応援をお願いします。

(昭和40年生)



「みんなが健康で暮らせるように…」

私の今年の目標はみんなが健康で暮らせますようにです。

東日本大震災をはじめ、最近のニュースなどでも多くの人命がなくなり悲しい想いをされている方がいらっしやると思うと、人の命の大事さがとても大切に想うので、家族をはじめ私の周りの人たちが、健康で毎日笑顔でいられる一年にしたいと思います。

(昭和64年・平成元年生)

「笑顔いっぱい…」 川上 ●● ●● さん



わたしの新年の抱負は、健康面では、早ね早起きをし、元気に過ごすです。おそくまで起きていることなく、朝、しっかり起きれるようにしたいです。

学習面では、先生の話をしっかり聞き、集中して取り組みたいです。家では、見直し、くり返し、ふり返って、苦手を無くしたいです。

とうとう6年生になります。笑顔いっぱいでもって、いけるようにがんばりたいです。

(平成13年生)

みなさんにとって良い年でありますように…

姫川原 Information

☆体協☆

卓球&バドミントン大会



- 日時：3月2日（土）9時～
- 場所：姫川原小学校体育館
- 問合せ：●●さん（●●-●●●●）
または、地区体協役員まで



☆姫川原地区合同☆

平成24年度 地区合同雪上運動会



- 日時：2月23日（土）13時～15時30分
- 場所：姫川原小学校グラウンド

今年も体協の「地区対抗雪積み競争」、壮年会の「宝探し」があります！！
冬の競技を元気に地域の子供たちと一緒に楽しみましょう！！
※詳しいプログラムは、小学校から配布された案内をご覧ください。



☆育成会☆



信越学童親善スキー大会



- 日時：2月15日（金） 8：30～
- 場所：クロスカントリー競技：妙高高原クロスカントリーコース

今年も頑張ります！！応援よろしくお願ひします！！



食推さんからのレシピ

手づくりうどん



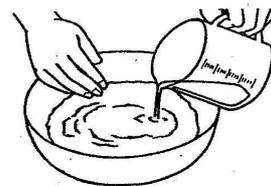
米粉ミックス粉を使ってうどんをつくってみませんか？

材料

- ・米粉ミックス粉 500g
- ・塩
(寒い時期: 2g 暑い時期: 3g)
- ・水 300~340cc
(寒い時期のほうが多めに)
- ・うち粉(かたくり粉) 適宜

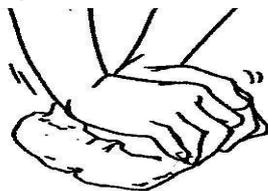
1. 粉と水を混ぜる

水は一度に全部入れないで八分目ほど入れて、かげんをみて、残りの水を入れる。



2. 生地をまとめる

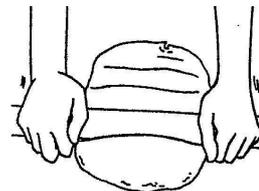
水まわしがうまいくったら軽くこねてまとめる。その後、ぬれた布きんに包んで30分程ねかせる。



3. 生地をのばす

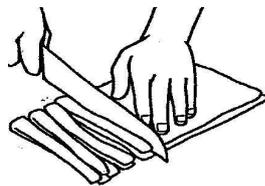
ねかせた後、軽くこねて中高に丸くまとめて、のし棒で均等にのす。

生地は、すぐ乾燥するので作業は手早く行う。



4. 切る

薄く伸ばしてうち粉を振りながら、くっつかないように折りたたみ、好みの太さに切る。



5. ゆでる

たっぷりのお湯に塩をひとつまみ入れ、ゆでる。(箸でかき混ぜない)

さし水はしない。

めんの色が透き通るようになったら、ゆであがり。

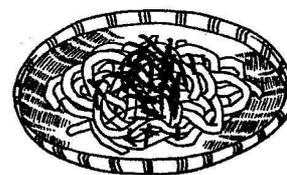
6. 冷水でしめる

水をかえながら、ぬめりを取り、仕上げに氷水を使う。コシが出ます。

7. 仕上げ

水けをきって、薬味を添えてできあがり。冬は温かく。夏は冷たく。

冬は具だくさんの煮込みうどんにしてもいいですよ！



※米粉ミックス粉の購入先等については、地区の食推さんへお問い合わせください。