



# 食べて身体の中から美しく

7月31日(月)蔵カフェ mon の上坂 起美好さんと日谷 理香さんを講師にお迎えし、美肌料理教室「米ぬかの活用法」を開催しました。普段は捨ててしまう部分ですが、実はビタミンやミネラル、食物繊維が多く含まれているので捨ててしまうなんてもったいない!!でもどうやって食べるのでしょうか…?

米ぬか料理というと、米ぬかを主の食材として料理すると考えがちですが、炒った米ぬかを和え物やドレッシングなどに加え調味料のように使います。

今回は野菜の肉巻き、和え物、サラダ、スープ、そしてヨーグルトに加えました。また米ぬかとじゃこを炒ればふりかけに大変身。味にくせもなく、皆さん美味しく召し上がられたようでした。

## ■参加された方の声■

「普段の料理に少し加えるだけでうま味とコクが加わり味がグレードアップ!!みんなでわいわいおしゃべりしながら作った料理はとってもおいしく、参加された皆さん笑顔で心もお腹も満腹に。ごちそうさまでした。」



# 地区敬老会のご案内

平成29年度の新横江地区敬老会を開催します。本年度は597名の方々に長寿のお祝いと、これまで家庭を支え社会を築いてこられた感謝と敬意を込めてご案内をさせていただきます。

今年度は敬老の日9月18日(祝日)に行います。開催日が例年とは異なりますのでご注意ください。

**開催日** 9月18日(月:祝)

**開 会** 10:00  
(受付 9:30~)

**会 場** 新横江公民館 体育館  
(体育館玄関からお入り下さい)

**閉 会** 12:20(予定)

## 【9月 新横江地区行事予定】

- 2日 KIDS DANCE
- 6日 合宿通学準備
- 7~9日 合宿通学
- 13日 いきいき講座
- 16日 キッズ着物教室/敬老会準備
- 18日 敬老会
- 20日 文化祭打合せ会
- 21日 子育てサロンサザエさん
- 27日 いきいき講座
- 30日 KIDS DANCE

## 休館日のお知らせ

- 9月 3日(日)
- 10日(日)
- 12日(火)
- 17日(日)
- 23日(祝)
- 26日(火)

## 新横江地区の現状

		平成 29 年 8 月 1 日現在 (先月との比較)	
世帯数	1,860戸		(+12戸)
人 口	5,318人		(+17人)
男	2,572人		(+3人)
女	2,746人		(+14人)

## 公民館の 利用について

9月6日(水)～10日(土)の期間、鯖江東小学校4年生の合宿通学とその準備の為、体育館を含む全館が使用できません。  
ご理解とご協力をお願いします。

## 支えあいふれあい通信



こんにちは、地域支え合い推進委員の宇野です。これから各町内のサロンをまわり、皆さんの活動をご紹介しますのでいただきます。



### 新町ふれあいサロン (会員数 10名)

場所：新町公民館 日時：第3月曜日 13:30～

8/21 管理栄養士を講師に低栄養予防の講座が行われていました。今回は8名が参加され70歳前後の方が中心となり、また、最高年齢の方は91歳でとてもお元気です。講座終了後、皆さんでおやつを食べながらのおしゃべり会があり和気あいあいとした会でした。新町にお住いの男性の参加者をぜひ募集中とのことです。

## 新横江めぐり

下新庄町

8月17日(木)下新庄町にて行われた「鎮風祭」に参加させていただきました。毎年8月17日に劔神社にて行われており、手作りの行燈が並ぶ参道を抜けると町内の各種団体がお店を出し、とても賑わっていました。この祭は「鎮風祭」という名前の通り“これから来る台風が少しでもおさまりますように、村や刈取り時期のお米が無事でありますように”と神様にお祈りをするために行われてきたそうで、現在の夏祭りのような形になったのはここ最近とのこと。子ども達は風祭と呼び、浴衣を着た女の子や、境内を走り回る男の子たちの姿もたくさん見られ、夏休みの楽しみの一つとなっているようでした。

このような地元に残る大切な行事を、後世にも残していきたいものですね。



### 運転講習会のお知らせ

新横江地区での運転者講習会が開催されます。

開催日	9月14日(木)
時間	19:00～20:30
場所	新横江公民館 大ホール
持ち物	表彰講習カード
主催	鯖江交通安全協会

### 子育てサロンサザエさん

9月のサザエさんはリズムで遊ぼう(リトミック)を開催します。ピアノの曲に合わせて楽しく体を動かしましょう。

日時	9月21日(木) 10:00～11:00
場所	新横江公民館 大ホール
参加費	無料
主催	新横江地区子育て支援ネットワーク委員会