

緑町コミュニティだより

発行 緑町コミュニティ協議会 180-0012 武蔵野市緑町3-1-17 TEL・FAX 0422-53-6954

1面：地域ふれあいまつり 2面：行事に参加して 3面：料理教室 4面：地域情報・ふれあいまつり申込書



地域ふれあいまつり



「笑顔でつながろう 地域の輪！」

場 所 緑町コミュニティセンター

10月10日（土）午前10時～午後6時まで

子どもあそび

玄関前

- ヨーヨー ○スーパーボール

模 擬 店

玄関前

- ポップコーン ○やきとり ○焼き団子 ○玉こん

展 示コーナー

1階ホール

- 写真 ○絵画 ○書 ○水墨 ○手工芸 ○陶芸 ○趣味の作品 ○生花 ○エコ ○防災
○青色申告会 ○クリーンセンター建替え工事状況 ○地域活動写真

サービスコーナー

1階ホール ○抹茶（午前11時～）

子どもコーナー

1階（ふじの実保育園園児作品）

- 作品展示 ○パネルシアター、折り紙指導

パソコンコーナー

2階 図書室

- ゲーム ○あなたの写真入りカレンダー（平成28年度版）

絵手紙指導

2階音楽室 午前10時～午後2時 指導いたしますのでお気軽にどうぞ

健康チェック

2階和室 インボディ測定（新器具）・口腔機能（武蔵野健康づくり事業団）

10月11日（日） 午前10時～午後3時まで

模 擬 店

玄関前

- クッキー ○やきそば ○ポップコーン ○やきとり

展 示コーナー

1階ホール

- 写真 ○絵画 ○書 ○水墨 ○手工芸 ○陶芸 ○趣味の作品 ○生花 ○エコ ○防災
○青色申告会 ○地域活動写真 ○クリーンセンター建替え工事状況

サービスコーナー

1階ホール ○コーヒー（午前10時30分～）

子どもコーナー

1階（ふじの実保育園園児作品）

- 作品展示 ○パネルシアター、折り紙指導

パソコンコーナー

2階 図書室

- ゲーム ○あなたの写真入りカレンダー（平成28年度）

バ ザ ー

2階和室にて午前11時～

◎ バザー販売品受付中

これからの行事(11月)

フリーマーケット出店募集

日時 11月1日(日) 9:30販売準備
10:00から販売
机・椅子 貸出し無料 15店舗(先着順)
◎ 出店料 1区画 200円
◎ 申込 10月15日～ 詳しくは窓口へ

生活習慣病予防料理講習会

日時 11月14日(土) 10:30~14:00
乾燥の季節です。潤いを与えて体をまもりましょう。
どんな献立かはお楽しみに!
◎ 会費 600円(当日払い)
◎ 申込 11月1日～ TEL申込み可能

サマーコンサートにて ♪♪♪♪♪♪♪♪♪

夏休み中とあって若いママさんと小さい子供達が多く参加されていきました。

「音楽で世界を旅しよう」と旅案内人の演奏者は、武蔵野在住の1児のパパ入江規夫さん。

アフリカの太鼓、ギター、ウクレレ、沖縄の三線等と、一人で多種多様に... 子供達は自由にさわり音を出す。初めて見る楽器に大喜び。楽器から出るさまざまな音色。演奏をしながら唄い、最後に大人から子供まで全員合唱と、夏の暑い中、涼しい所での1時間半は最高に有意義な時間でした。

歌は人の心を和ませて楽しくさせてくれます。有難うございました。
中町在住 A. A.



♪♪♪♪♪♪♪♪♪

8月27日に友だちと“サマーコンサート”へ行きました。心に残ったことは、親指ピアノをひいたことです。親指ピアノは名前のとおり、親指でひきます。指ではじくところが鉄でできていて、とてもかたく皮が少しむけました。

「指がいたいな。強くはじくほど音がでるんだ。えんそう者の人はいたくなさそうだったけどなあ。上手な人ほどいたくないんだな。すごいなあ」と思いました。

いろいろな曲を聞けて、うたって、楽器をひけて、とても楽しかったです。
緑町二丁目 小3 R. N.



いろいろな楽器を手にとり、興味しんしんと見ているところです。

子どもたちも夏休みのひと時を楽しく過ごせたのではないのでしょうか？
世界のいろいろな楽器でみんなと楽しく歌ったことが、良い思い出になれば幸いです。

グリーンパートナー（園芸部）

今年も緑のカーテンを種から育てました。窓口担当による水やりの協力などもあり立派なゴーヤが90個ほど収穫できたので、来館の方達に差し上げました。無農薬で、また野菜が高い時期ということもあり、大変喜んでいただきました。



～食事と運動で丈夫な体を作る工夫～

豚ヒレ肉とキャベツのクリーム煮

材料（1人分）

豚ヒレ肉・・・・・・・・75グラム
 A 〔 塩・・・・・・・・少々
 こしょう・・・・・少々
 小麦粉・・・・・・・・大さじ1/4
 サラダ油・・・・・・・・少々
 キャベツ・・・・・・・・100グラム
 玉ねぎ・・・・・・・・25グラム
 にんじん・・・・・・・・20グラム
 白ワイン・・・・・・・・10ml
 バター・・・・・・・・3グラム
 生クリーム・・・・・・・・25ml
 牛乳・・・・・・・・15ml
 塩・・・・・・・・少々
 こしょう・・・・・・・・少々
 パセリみじん切り・・少々

作り方

- ① キャベツは3～4cm角のざく切り、玉ねぎは3mm幅の薄切りにする。にんじんはピーラーで薄く切る。
- ② ヒレ肉は1cm幅に切り、Aで下味をつけて小麦粉をまぶす。
- ③ 深さのあるフライパンにサラダ油を熱して、中火で肉を焼く。焼き色がついたら裏返して、肉の上にキャベツと玉ねぎとにんじんをのせる。その上にワインをかけて、蓋をして蒸し焼きにする。（約5分）
- ④ 野菜全体がしんなりしてくるので、バター、生クリーム、牛乳、塩、こしょうを入れて全体を混ぜる。蓋をして約1分加熱する。
- ⑤ 器に野菜を盛りつける。その上に肉をのせて、煮汁をかけてパセリを散らす。

生活習慣病予防料理講習会

緑町コミセン担当 林 純子

みんなの広場・地域情報

緑町1丁目町会 BBQ 大会に参加して



8月23日（日）曇り、猛暑も一休み。午前10時準備開始、18歳から90歳までの老若男女、総勢18名参加。早速、生ビール、お酒、ジュースで乾杯！！炭火で沢山の肉、野菜、ウインナー、なんと鮎の塩焼きまで。鮎は榎本会長がお友達から頂戴したものです。

やきそば、サラダ、おにぎりなどもあり、途中少し雨がパラつきましたが、話に花が咲き、和気あいあい、皆の笑顔で吹き飛ばしました。最後に冷え冷えの西瓜、全品とっても美味、お腹も気分も満足して午後2時頃解散。何かの時に助けあえる町内会です。

是非入会を！！

緑町1丁目 八木橋 京子

お詫び 第256号で記載漏れがありました。 協力員 押元正樹（緑町3丁目）

平成27年度地域ふれあいまつり 出展作品募集

緑町コミセンでは、地域ふれあいまつりに展示する作品を募集しています。

下記の申し込み用紙に記入して当窓口にお持ちください。

詳しくは窓口にお問い合わせください。

多くの方の出品をお待ちしています。（ガラスを使用した額縁はなるべくご遠慮ください。）



.....き.....り.....と.....り.....せ.....ん.....

平成27年度 地域ふれあいまつり 出品申込書

名前		電話	
ふりがな		携帯	
住所			
作品の種目 種目（○で囲む）	1. 絵画 2. 写真 3. 書 4. 水墨 5. 絵手紙 6. 手工芸 7. 陶芸 8. 趣味の作品 9. 生け花 10. その他（ ）		
題名		サイズ	
受付番号		受付月日	