

# 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：8月の行事・バス研修会報告 2面：卓球お楽しみ会・生活習慣病料理講習会

## 8月の行事

### 子どもまつり

日時 8月27日（日）午前11時～午後1時

- ☆ **流しソーメン** ソーメンではありませんよ、何が流れてくるかそれは楽しみにご参加ください。  
子ども：無料 大人：1回分 50円
- ☆ **輪投げ** 景品付き
- ☆ **キャッチボール** (マジック)
- ☆ **スーパーボールすくい**
- ☆ **ヨーヨーつり**
- ☆ **シャボン玉遊び** (色々なシャボン玉遊びができるよ。)

子ども達の夏休み最後の日曜日に思い切り楽しんでください。

### バス見学研修会

6月26日

心配した梅雨空も朝から曇り、日中も暑くなく丁度良い体感温度。コミセン前より9:50分バスにて総勢21名で出発。

高速を通り竹芝ターミナル到着、新東京丸に乗車。船内では港湾局から16のふ頭の役目、再開発や広大な埋立地、首都圏における物資の流通、数多くのコンテナ船と赤いクレーンのそれぞれの役目の話。通り抜ける時、船内から頭上に見上げたレインボーブリッジは圧巻でした。下船し、楽しみのランチタイムはホテルのバイキングで皆満腹。美味しく頂きました。今度は両国の相撲博物館へ。力士達の資料等数多く有り、見る物初めて。バスで予定より早く帰路に。この計画を立ててくださった方々、本当にありがとうございました。楽しい一日でした。

中町 青戸明子



## 卓球お楽しみ会

6月18日（日）  
午後1時～

コミセンの方の開会の挨拶後、全員参加で順番にダブルスの試合をする事になりました。

私は卓球を始めてまだ日も浅く、ルールもよく知らなかったので大丈夫だろうかと心配になりました。しかし、やってみると夢中になってきました。私にとって新たな楽しみが増えた気がしました。初めてのピンポンの日なので少し緊張しましたが、知らない人でも協力することで勝つ回数が順調に増えていきました。ダブルスはあまり経験がないのですが、ルールが分かり、気付いたら自分も一生懸命やってたんだと思いました。

またあったら必ず行きます。ありがとうございました。子供は土曜日に学校で習い始め、市報を見て参加しました。

西久保 上野颯久・和恵（親子）



## 生活習慣病予防料理講習会

### 《献立》

- \* 魚のポワレ ラタトゥイユ添え
- \* 枝豆のスープ
- \* シーザーサラダ 手づくりノンオイルドレッシングで

- 家庭で気軽にフランス料理ができて良かった。
- シーザーサラダドレッシングは是非作ります。今日の分量の5倍作って、ひとびんいっぱいにしてやってみます。
- 枝豆のスープの皮むきは大変でしたが大変おいしいものが出来上がりました。
- 魚を焼く時、フライパン用クッキングホイルを敷いて焼いたのできれいに出来上がりました。
- 野菜が多かったのが大変よかったです。
- 沢山野菜が食べられて良かったです。
- 夏野菜スープは冷蔵庫で冷やしても美味しく頂けると思いました。
- 魚のポワレ（真鯛のムニエル）に添えた夏野菜（トマト味）が美味しかったです。

- \* 本日初めて先生役をつとめました。実習のメニューを作るのも初めてでしたので、色々悩みました。いつも思うのですが実習中の皆様が一生懸命にして下さるので感動いたします。

横井 講師

- \* いつも参加して下さいありがとうございます。楽しくできることが一番ですね。

林 講師

## お知らせ

小学生・中学生コミセン利用時間

7月21日（金）～8月31日（木）の期間中、午後6時まで延長します。