

じよせいりょうりきょうしつ 女性料理教室

11月9日(土曜日)の女性料理教室では、メニューは芋炊きとおにぎり。そしてデザートにドゥ・フ・オレンジという、豆乳とオレンジジュースを使った料理を作りました。

いつもメインメニューは参加した皆さんと決めており、1月のメニューはばら寿司と汁物となりました。2か月に一度のランチタイムですが、いつもおいしく、笑顔のたえない楽しい時間となっています。

今回は、甘酸っぱいソースのデザートをご紹介します。ぜひ作ってみてください。

ドゥ・フ・オレンジ (4人分)



《 ざいりょう 》

★粉ゼラチン	5g
★水	大さじ2
○絹ごし豆腐	75g
○はちみつ	大さじ1
○豆乳	50ml
○ヨーグルト	50g
○キウイフルーツ(飾り用)	1/2個

(オレンジソース)

A 100%ミカンジュース	150ml
砂糖	20g
レモン汁	小さじ1

《 つくりかた 》

1. 粉ゼラチンを分量の水に入れて混ぜる。
2. 豆腐・はちみつ・豆乳を合わせてミキサーにかけ、なめらかにしてヨーグルトも加えて混ぜる。
3. Aをボウルに混ぜてオレンジソースを作る。
4. ③のオレンジソースから100ml分を鍋に取り分けて熱し、沸騰直前に火を止めて①のゼラチンを加えてよく混ぜ合わせる。
5. ②に④を混ぜて器に流し、冷やし固める。
6. 固まったら、残りのオレンジソースを流してキウイを飾る♪



《 おねがい 》

インフルエンザが流行しています。「咳が出る」「熱がある」「体がだるい」などの症状があるときのサークル活動や教室は、お休みしましょう！

川之江隣保館長

子ども会クリスマス会

●12月15日(日曜日)

9:00 うどんづくり

10:00 体験イベント

- ・本のおはなし会
- ・クリスマス飾りづくり
- ・もちつき

13:30

- ・サンタがやってくる！

かわのえ

りんぽかん 隣保館 だより

2019年12月発行



川之江隣保館

TEL:0896-28-6254
FAX:0896-28-6254



がつ
12月

かわのえりんぼかん
川之江隣保館

ぎょうじよてい
行事予定

日(にちようび)	月(げつようび)	火(かようび)	水(すいようび)	木(もくようび)	金(きんようび)	土(どようび)
1	2 ちよきんたいそう ・貯筋体操(ひまわり) けんこうたいそう やまねかい ・健康体操(山根会)	3 たいきょくけん ・太極拳 じんけんげき ・人権劇 じんけん 人権のまちづくり こうえんかい きんせいこうみんかん 講演会(金生公民館)	4 ちよきんたいそう ・貯筋体操(スイートピー) しゅげいきょうしつ よる ・手芸教室(夜)	5 じんけん 人権のまちづくり こうえんかい しょうはくこうみんかん 講演会(松柏公民館)	6	7
8 しきじがっきゅう ・識字学級 クリスマス会 ・キッズプラス	9 ちよきんたいそう ・貯筋体操(ひまわり) けんこうたいそう やまねかい ・健康体操(山根会)	10 たいきょくけん ・太極拳 じんけんげき ・人権劇	11 ちよきんたいそう ・貯筋体操(スイートピー)	12	13	14 休日開館日 しゅげいきょうしつ ひる ・手芸教室(昼)
15 かい ・子ども会 クリスマス会 ・キッズプラス	16	17 たいきょくけん ・太極拳 じんけんげき ・人権劇	18 ちよきんたいそう ・貯筋体操(スイートピー) しゅげいきょうしつ よる ・手芸教室(夜)	19 しよくぎょうそうだん ・職業相談	20 ふれあい喫茶	21
22 休日開館日 しきじがっきゅう ・識字学級 せいめいそんちやうどくしよかい ・生命尊重読書会 きやうしつ ・カラオケ教室	23 ちよきんたいそう ・貯筋体操(ひまわり) けんこうたいそう やまねかい ・健康体操(山根会)	24	25 ちよきんたいそう ・貯筋体操(スイートピー) しゅげいきょうしつ ひる ・手芸教室(昼)	26	27	28
29 きゅうかん 休館	30 きゅうかん 休館	31 きゅうかん 休館	1 元旦 きゅうかん 休館	2 きゅうかん 休館	3 きゅうかん 休館	4
5	6 ちよきんたいそう ・貯筋体操(ひまわり) けんこうたいそう やまねかい ・健康体操(山根会)	7	8 しよくぎょうそうだん ・職業相談 ちよきんたいそう ・貯筋体操(スイートピー) しゅげいきょうしつ よる ・手芸教室(夜)	9	10	11 休日開館日 しきじがっきゅう ・識字学級 じよせいりやうりきやうしつ ・女性料理教室 しゅげいきょうしつ ひる ・手芸教室(昼)

お知らせ

人権のまちづくり講演会

四国中央市では、地域に密着している公民館において、地域住民の方を対象に、人権問題に関心を持っていただき、学びを通じて身近な生活の中にある様々な人権問題を解決していくことを目的としてまちづくり講演会を開催しています。ぜひご参加ください。

講師 みんなで人権を考える会「ころん」
代表 西山 博さん

演題 「やめませんか、きちんと説明できないことは」
～合理的、科学的、客観的に～

日時・場所

- ① 12月 3日 (火曜日) 19:30～ 金生公民館
- ② 12月 5日 (木曜日) 19:30～ 松柏公民館

人権相談や職業相談を行っています。

悩んでいることはありませんか？
隣保館は、いつでも人権に関わる悩みを相談できる窓口です。「職場でのハラスメント」、「職場や学校に行けない」など何でも相談してください。

なお、毎月20日は、ハローワークの巡回相談(職業相談)を行っています。(20日が休日のときは前後しますので連絡してください。)

川之江隣保館 TEL・FAX 28-6254

マイリティ(少数・社会的少数派)// 電車が好きな少年と話したときに、「自分が電車が好きなことを、みんなには知られたくない。」と言われたことがあります。なぜ?と聞こうとしたときに「笑われると思う。」と言った顔が、何だか寂しそうに感じられました。
皆と同じことばかりで、何が楽しいのだろうか? 個性って何だろうか? 何よりも『自分の「好き」を好きと言える社会(環境)でなければならない。』と考えさせられました。

