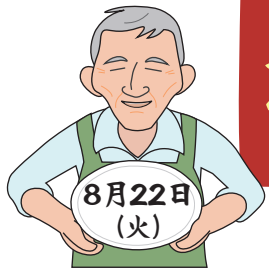


# 千里山 コミセン だより

99号



## おやじの食堂



講師：福田則子さん  
竹部麻美さん  
(管理栄養士)

～本日のおしながき～  
肉味噌冷やし中華・だし巻き玉子・豆乳きな粉プリン

当日は年齢や料理経験も様々な7名の参加がありました。夏向きのメニューで構成された3品を調理時間1時間で作るため、皆さん自主的に作業を分担されていました。講師のサポートを受けながら、時間内に3品完成！美味しそうに召し上がっていました。

冷やし固める必要があるため先に作ります

### Mission1

豆乳きな粉プリン



マシュマロを電子レンジで加熱後、豆乳をよく混ぜ、器に取り分けて冷蔵庫で冷やし固めます。最後にきな粉と黒蜜をかけて完成☆マシュマロに含まれるゼラチンの効果を利用して手軽に作るができます。

### Mission2

肉味噌冷やし中華



野菜を切る、炒める、麺を茹で、盛り付ける…言葉で表すと簡単に聞こえますが、作業量はかなりのボリュームです

### Mission3

だし巻き玉子



玉子はカップに割り入れて、殻の混入や新鮮さを確認したのちボウルに移していました。皆が見守る中、厚焼きの玉子をひっくり返すのも大成功。

お昼前の調理実習室は美味しそうな香りに包まれていました。

## Mission complete!!

おつかれさまでした!



新型コロナウイルス感染症対策で講座の自粛が続きましたが、ようやく制限が緩和され、なごやかな雰囲気の中で調理実習と試食会は行われました。






# これからの主催講座 受付は午前9時から 予定は変更になることがあります。

イベント・講座	開催日時	定員・会場	申込・費用	内容・講師
<b>教養</b> バイリンガルの子育て法	10月 5日 (木) もしくは 10月17日 (火) 午前10時半 ～11時半	各日先着8組 16名 3歳以下の乳幼児と 保護者 会議室1・2	9月14日 (木) から <b>電話のみで受付</b> 無料	親子で楽しく英語の歌で遊び ます。乳幼児向け英語学習の コツも教えます。  講師：高村奈津美さん (児童英会話講師) 
<b>教養</b> マンション管理 支援講座	①10月10日 (火) (講座) ②10月17日 (火) (相談会) 午後6時半 ～8時半	①先着20名 会議室1・2 ②先着2組 会議室3	9月19日 (火) から 無料	「壁面タイルと修繕工事 初級編」を学びます。  講師：辻 守生さん (一社)吹田マンション管理士会
<b>安全介護福祉</b> <small>第9回地域コミュニティと            防災・減災</small> みんなで考える 防災クイズ	10月14日 (土) 午後2時 ～4時	先着25名 (中学生・高校生歓迎) 多目的ホール	9月23 (土・祝) から 無料	阪神淡路大震災の経験をもと に開発されたクロスロード (災害対応カードゲーム教材) で学びます。 講師：柿本雅通さん (神戸クロスロード研究会)
<b>健康</b> 音楽でいきいき 健康講座	10月19日 (木) 午前10時 ～11時	先着60名 多目的ホール	9月28日 (木) から 無料	椅子に座ったままでできる体操 も行います。  講師：高平のどかさん (日本音楽療法学会認定音楽療法士)
<b>健康</b> 回想法 ～思い出語りで 生き生きと～	10月20日 (金) 午後1時半 ～3時半	先着15名 会議室1・2	9月29日 (金) から 無料	昔の経験や思い出を語り合い ませんか？  持ち物：思い出の品1点 講師：佐上雅宣さん (吹田市介護老人保健施設 作業療法士)
<b>教養</b> ハロウィン 花セラピー 	10月21日 (土) 午後2時 ～4時	先着8名 (中学生以上) 創作室	9月24日 (日) から 10月15日 (日) まで 2000円 (事前徴収)	自由に活かしたお花から自分の 想いを見つめます。 持ち物：花切りバサミ・筆記用具 持ち帰り用の袋 講師：荒川雅子さん (一財)国際花と緑のセラピー協議会 認定インストラクター
<b>教養</b> 親子で英語遊び 	10月29日 (日) ①午前10時10分 ～10時45分 ②午前11時 ～11時45分	各回先着 10組20名 会議室1・2	10月8日 (日) から <b>電話のみで受付</b> 無料	①1～2才児と保護者 ②3～4才児と保護者 講師：ルーベン・ヴァヤスさん (米国人英語講師)
<b>教養</b> ペンと水彩で 気軽にスケッチ 	11月7日 (火) 午前10時～ 11時半	先着6名 創作室	10月17日 (火) から <b>電話のみで受付</b> 材料費300円	キウイフルーツを題材にペン と透明水彩絵の具で描きます。 手ぶらでご参加いただけます。 講師：エンジョイアート kohaku さん (AFT 色彩コーディネーター)
<b>健康</b> 漢方講座VI ～イライラ・くよくよを 漢方で～	11月9日 (木) 午後1時半 ～3時	先着28名 会議室1・2	10月19日 (木) から <b>電話のみで受付</b> 材料費600円	日々の暮らしに漢方を取り入れ てみませんか？ 講師：兒玉真理子さん (漢方薬・生薬認定薬剤師)

イベント・講座	開催日時	定員・会場	申込・費用	内容・講師
<b>教養</b>  英語で脳トレ	11月11日(土) 午前10時半 ~11時半	先着15名 概ね50歳以上の方 会議室1・2	10月21日(土) から <b>電話のみで受付</b> 無料	「ABC しりとりに」や「発音体操」などに挑戦。 持ち物：電子辞書か辞書・筆記用具 講師：竹ノ内朋子さん (キッズブラウン千里山主宰)
<b>教養</b> 第8回子育ての輪 ~みんな集まれ。 人形劇だよ~	11月18日(土) 午後2時半 ~3時半	先着25組 未就学児と保護者 その他家族の 参加可 多目的ホール	10月28日(土) から 無料	演目・とことこと ・のせてのせて  出演：人形劇サークル花かご

・講座をお申し込み後に来られなくなった場合は、必ずご連絡ください。



**千里山コミュニティセンター** 電話：06-6310-7002  
 受付時間 午前9時~午後8時 FAX：06-6310-7336  
 講座のお申込み・お問合せは電話で




## こんな行事がありました




8/26 (土) **第21回 千里山サイエンスカフェ**  
 複雑な国際関係の中での明治維新の成功  
 講師：宇治田 曜さん  
 (NHK放送センターディレクター)




幕末の諸外国と日本の関係をお話くださいました。テレビの映像を交えながらの説明が分かりやすく、放送されていないお話も聞いたことで、参加者は歴史への興味を一層引き立てられたようです。




8/27 (日) **Let's Talk**  
 講師：ルーベン・ヴァヤスさん  
 (米国人英語講師)  
 日本語解説は  
 ヴァヤス恵理さん




前半はオーストラリアの方をゲストにお迎えして、質疑応答形式でアメリカ英語との発音の違いなどをお話しいただきました。後半は、参加者同士が自由なテーマで会話を楽しみました。




9/6 9/20 (水) **初心者のための筆ペン講座**  
 講師：黒石詩埜さん  
 (実務書道師範)



連続二回の講座を通して、筆ペンの持ち方、基本的な筆の運び方、美しい文字のバランスについて学び、金封に使われる漢数字など実用的な文字を中心に練習しました。




9/9 (土) **暮らしにハーブを パートⅧ ~ハーブソルトを楽しみましょう~**  
 講師：山口公子さん  
 (服部緑地緑化植物園友の会)



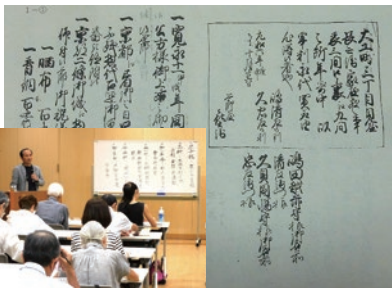
8種類のハーブを混ぜ合わせて香り高いハーブソルトを作りました。後半には、ハーブティーとクラッカーの振る舞いがあり、楽しい時間を過ごしました。




9/7 9/14 9/21 (木) **新古文書講座**  
 講師：野高宏之さん  
 (奈良県立大学地域創造学部教授)



くずし字の原文を現代の漢字に直したものを見比べながら読み進む形式です。テキストは「大坂三郷町中御取立承伝記」(大坂が税金を免除された記録)などです。ページをめくって文字を照らし合わせる音が聞こえて、受講者の真剣な様子が伝わってきました。





と一息 千里山の踏切の事  
考えてみませんか

千里山の踏切は歩行者優先です。自転車・バイクは降りて渡って下さい。もちろんルールを守り降りて渡る人もいます。でも「自転車から降りて渡りましょう」の案内やマークに気がつかない人もいます。

以前、車も通っていたころの踏切は混雑しすぎてマナーも悪く救急車まで通れなかったこともありました。多分、跨線橋ができたころは、踏切は人のみ渡れるように通る幅を狭くしたはずですが。

しかし跨線橋は自転車を通るには狭く、飛ばす自転車もあり却って危険になりました。おまけに当時はママチャリが主流でした。そこで自転車から降りて歩行者として踏切を渡れるようにしたと記憶しています。急ぎたい人の気持ちもわかります。でも、

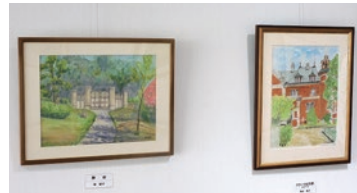
誰かの思いやりで踏切を自転車やバイクが通れるようになった事、  
知って下さい。

(M・N)

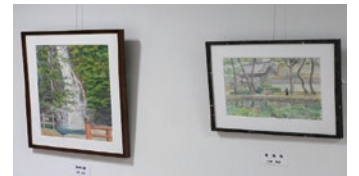


ギャラリー報告

天彩クラブ 9/1 (金) ~ 10 (日)



月2回集まって水彩画を楽しんでいるグループの作品16点の展示です。箕面の滝や京都のお寺など親しみのある風景が描かれていました。



お知らせ (インボイス)

千里山コミュニティ協議会はインボイス発行事業者ではありません。従いまして、講座参加費・コピー代・喫茶代等ではインボイス対応の領収書は発行致しかねますのでご理解の程お願い致します。

**貸館の利用料については吹田市がインボイス発行事業者ですので、インボイス対応の領収書となります。**

使用料金表

お部屋	定員	午前	午後	夜間
		9時~正午	1時~5時	6時~10時
会議室 (1, 2, 3)	各 18人	700円	900円	900円
料理実習室	12人	1,000円	1,300円	1,300円
和室	18人	900円	1,200円	1,200円
創作室	18人	900円	1,200円	1,200円
多目的ホール	120人	3,500円	4,700円	4,700円

お部屋のご予約はお電話でも受け付けていますが、電話予約後1週間以内に本申請を行って頂くようお願い致します。



編集後記~コミュちゃんのつぶやき~



コロナ感染予防の制限がなくなって開催されたおやじの食堂。料理実習室でにぎやかに行われました。皆さんで作ったお料理をおしゃべりしながら試食し、お腹も心も満足して頂けたのではないのでしょうか。ただ作って食べる...だけではなく、おしゃべりの方が大事なのかも。(た)

千里山コミセンだよりの写真は、ご本人、団体の許可をいただいて掲載しています。

◎10月の休館日◎ 10月25日(水)

