



第50号 令和8年10月



回覧

千歳公民館だより



みんなでチャレンジ「発酵料理教室」を開催しました！

8月29日、清川駅構内にお店をオープンしているKAMOSU オーガニック テーブルの春菜さんを講師にお迎えし、「発酵料理教室」を開催しました。

野菜を発酵させることで旨味を引き出すことができることや塩麴を使ったドレッシングが簡単にできることなどを学ぶことができました。

美味しくて腸活にもいい「発酵料理」。参加者の方からも「早速、家でも試してみたい！」と喜びの声があがっていました。



発酵させたトマトの1日目と3日目の味の違いを食べ比べ



- * 発酵トマトの冷製パスタ
- * バターナッツかぼちゃのスープ
- * 夏野菜サラダ
(にんじんや紫玉ねぎの塩麴ドレッシング)
- * 梨の塩麴ドレッシング



みんなでチャレンジ「パンづくり教室」(第2弾)を開催しました！



大事な生地づくり

9月10日と17日、加藤和代さんを講師に大人気の「パンづくり教室」(第2弾)を開催しました。

今回は、お惣菜パン4種です。参加者のみなさんも大満足でした！



1つの生地から色々な形のパンができます



9月10日参加のみなさん



- * たまごパン
- * 明太ポテトパン
- * ウィンナーパン
- * コッペパン (サンドイッチ)



初めて参加の方でも大丈夫！



9月17日参加のみなさん

みんなでチャレンジ『多肉植物の寄せ植え教室』



かわいらしい ぷっくりとした「多肉植物」寄せ植えにすると まるで宝石箱のようです。基本の作り方とおしゃれに仕上げるコツを学んでみませんか！

* と き：11月26日(木)10時～12時

※申込※ 11月16日(月)

* と ころ：千歳公民館 第4会議室

* 定 員：15名程度(先着順)

* 参加費：2,000円

* 持参物：エプロン

* 講 師：「あまんだ♥多肉」佐藤 智子さん

(竹田市)



<あまんだ♥多肉 佐藤さんの作品>

WEBまたはTELでお申し込みください



ひょうたん学級 ～人権学習学級講座～

第5回 ちとせウォーク

【第4回】「障がい者の人権」

～当事者の歩みから考える

「自分らしく生きる」地域社会～

9月10日、大分県人権問題講師の神田憲治さんを講師に、「障がい者の人権」についてご講演をいただきました。神田さんは障がいをお持ちの当事者として、これまでの経緯や経験、そして思いなどをお話くださいました。



神田 憲治 さん

現在は支えてくださった方々への感謝の思いで、自立支援センターおおいの職員としてご活躍されています。1人で生きていけないのは健常者も同じ、様々な立場の人を知り、一緒に考えていける社会をとお話くださいました。

千歳図書館 新刊紹介



夏帆
／村上春樹(著)



佐藤愛子のなんのこれしき
／佐藤愛子(著)



佐藤愛子の孫は今日も振り回される
／杉山桃子(著)



内臓脂肪がごっそり落ちる食事術
／土田 隆(著)



大人の脳活ドリル
／篠原菊紀(監修)



あるかしら書店
／ヨシタシノブ(著)

ここからプラス
インスタ始めました!



フォロー
よろしくね☆



Kのつぶやき



6年前のことです。私が市役所を定年退職し、再任用で千歳支所に1年間勤務していた時、私の母と同年代の女性が千歳支所を訪れ「おめでとう。千歳支所に帰ってきたんな。支所長になったんじゃろ」と。「いいえ」と回答すると「え!」と、間が開き「大丈夫、我慢して勤めていれば、きっと支所長になれるわ～」と。その方に報告します。「支所長にはなれませんでした、千歳公民館長になりました。」と。

千歳町のシンボルである白鹿山・妙覚寺へのウォーキングイベントです。錦秋の山々を堪能してみませんか。野点のサービスや抽選会などもお楽しみいただけます。

と き 令和8年11月21日(土)8:45～11:30

※少雨決行

コース 千歳総合運動公園～白鹿山妙覚寺
往復5.2km

参加費 500円(未就学児は無料)

締 切 11月6日(金)

申込先 千歳公民館

主 催 千歳町スポーツ振興会



WEBまたはTELで
申し込みください

10月・11月の主な予定

- 10月 7日(水) 放課後チャレンジ1～3年(たこやき)
- 14日(水) 放課後チャレンジ4～6年(たこやき)
- 21日(水) 放課後チャレンジ(タグラグビー)
- 22日(木) 人権学習学級講座(やさしい日本語)
- // 市図書配送日
- 24日(土) 人権学習フィールドワーク研修
- 29日(木) 高齢者・女性学級学習会
(「知っておきたい介護」)
- 30日(金) 放課後チャレンジ(ハロウィン)
- 11月 3日(火・祝) 千歳町グラウンドゴルフ大会
- 4日(水) 放課後チャレンジ1～3年(クッキング)
- 11日(水) 放課後チャレンジ4～6年(クッキング)
- 18日(水) 放課後チャレンジ(紙芝居・人形劇)
- 21日(土) ちとせウォーク(白鹿山・妙覚寺)
- // 放課後チャレンジ(ウォーク参加)
- 23日(月・祝) 豊肥地区解放文化祭(竹田市)
- 25日(水) 放課後チャレンジ(手相占い)
- 26日(木) みんなでチャレンジ
(「多肉植物の寄せ植え教室」)
- // 市図書配送日

※みんなの広場は第3月曜日の9時～12時です

【発行】千歳公民館
TEL 37-2069
FAX 37-2604

無料で、気軽に、おもしろに
ここからプラス+

