

H25.3.3第26回黒沢地区民芸能祭&文化展を終えて



はつらつ健康教室の元気な皆さん



7区の若者、孫も参加し、ソーラン節



矢原のにぎやかなお地蔵さん物語



井川の楽しく軽快な寺尾隧道物語



2回目は、子供も参加「南小太鼓」



忙しい中でもGO!GO!侍ニッポン



可愛いカッパ創作劇 Hey!ガ太郎!



皆さんたくさんの作品にうっとり!



河野建設代表で頑張りました若者



芸能祭に際しましては、前日又は、当日朝早くからのお手伝い、地域の皆様の温かいご協力、ご参加誠にありがとうございました。お陰さまで大盛會に終わることができました。

※公民館内には、芸能祭の写真を展示してありますので、黒沢公民館の方までご連絡ください。



「黒沢地区まちづくり推進委員会視察旅行」
(安芸高田市川根振興協議会)
この度、初めてまちづくりで安芸高田市川根地区へ先進地研修に行きました。川根地区は昭和四十七年の大洪水から過疎化が進み、地域を守ろうと「自分らで出来ること」を自分らの手で活動されています。年々高齢化が進む中で、住みやすさを求める地域をどう守っていくかを、住民みんなで攻めの運動をしていかなければならない。地域福祉活動では新しく安心して住める地域づくりの為に一人一日一円募金が行われ訪問活動なども進められておられます。「地域のボランティア活動にどんどん参加される人は、愚痴をいわない。自ら地域を守ることに参加協力されない人に限って愚痴を言つ」と言われました。当日は美化運動の日で、高齢者や多くの方が道筋に集まって、清掃にあたっておられました。



辻駒さんのお話に注目!

桜まつり開催のお知らせ



大平桜まつり 4月6日(土)・7日(日)

(ステージでは、地元の方の踊りなどもありますよ!)

井川の一本桜まつり 4月14日(日)

春の全国交通安全運動

4月6日(土)~15日(月)まで



「峠田 等さんの野菜栽培講習会」

峠田先生から、春から夏にかけて畑に植えるもの(じゃがいも・ごぼう・さといも・さつまいもなど)みなさんと一緒に勉強しました。みなさん真剣に聞き入っておられました。



「南小太鼓」演奏者募集!

昨年「かっぱランド夏祭り」から、「復活!南小太鼓」として南小太鼓有志の方々が活動されています。

今までの活動としては、年末余芸大会・浜田市公民館活動交流展のオープニング・地区民芸能祭と出演され、忙しい中、地域活性化のために頑張っておられます。まだまだ走りだしたばかりで、メンバーが足りません。少しでも多くの方に、ご参加ご協力をお願いします。

代表者 和田 誠

ご協力できる方は、黒沢公民館までご連絡をお願いします。
【電話】 0855-35-1509 【FAX】 0855-35-1503

三月十日(日)料理教室を終えて

小雨が降る日曜日、少人数ではありましたが、楽しく料理を作って味わいました。

※ 塩分を減らす工夫 十か条

- ① 味噌汁は眞沢山にし、汁物は一日一杯を目安に。
- ② 天然だし(煮干、昆布、かつお等)でうま味をいかせ。
- ③ 漬物は浅漬けに、量も控えめに。
- ④ 麺類の汁は全部飲まずに残すように。
- ⑤ かまぼこ、ちくわの練り製品やハム、ソーセージ等控えめに。
- ⑥ 酢やしもんの酸味やししょう、からし、しょうが、ハーブなどの香辛料も上手に使おう。
- ⑦ 外食やインスタント食品は、塩分が多いので控えめに。
- ⑧ 野菜や海藻はたっぷり使う。
- ⑨ (カリウムが余分な塩分を排出してくれます)
- ⑩ しょうゆやソースは「かける」よりも「つける」習慣を。
- ⑩ 「素材の味」を生かして、香りや風味を楽しもう。



(主菜 鮭のタルタルソースかけ)
(副菜 みぞれあえ)
(汁物 そぼろ汁)

