



# なこそホームだより

いわき市金山町朝日台1番地の1

いわき市勿来勤労青少年ホーム

TEL・FAX 0246 (63) 2879

H30年6月1日発行

第540号

URL <http://www.iwaki-ec.or.jp/nakoso/>

## 平成30年度ホーム運営委員会

5月23日(水)午前10時より1F 娯楽談話室にてホーム運営委員会が行われました。男性4名女性7名の委員によって議事が慎重に協議され、すべて議事は承認されました。今年度もホームの運営についてよろしく願っています。

## 春の総ぐるみ運動

6月9日(土)午前8時30分からホーム内外の周辺清掃を行いますので、講座生・サークルの皆さんの参加協力をお願いします。

また、軍手・カマ・剪定ばさみ・雑巾などは各自用意してください。

小雨決行です。なお、大雨の場合は一週間後に延期いたします。

## まかない料理講座 豚肉料理を作ろう

5月7日のまかない料理講座は、サラダ豚肉・スナップエンドウのサラダ・豆苗のスープ・いちごみるくもちでした。料理のレシピを一部ご紹介します。

### ★★料理講座のレシピをご紹介します★★

#### ～サラダ豚肉～

#### ≪材 料≫

豚しゃぶしゃぶ肉	60g
酒	少々
醤油	少々
片栗粉	適宜
オリーブオイル	適宜
キャベツ	30g
玉ねぎ	20g
砂糖	2g
みりん	7g
酒	10g
醤油	7g

#### ≪作り方≫

- ① 豚肉をビニール袋に入れ酒・醤油で下味をつける。
- ② ①に片栗粉を加えてまぶす。
- ③ ボウルに砂糖・みりん・酒・醤油を加えてよく混ぜ砂糖をしっかり溶かす。
- ④ フライパンにオリーブオイルをしき豚肉を炒める。
- ⑤ 肉に火が通ったら③を加えて煮からめる。
- ⑥ 皿に千切りにしたキャベツと薄くスライスした玉ねぎをしき肉をのせる。

●キャリア相談【キャリアカウンセラー 安藤哲夫】第1・2・3(木)17時～20時/第4(土)15時～17時●

☆ 詳しい日程についてはお電話ください ☆

## ◆◆6月の講座ご案内◆◆



講座	曜日	開催日	時間	講師	材料費	7月の予定
まかない料理	月	4日	18:00~20:00	堀 慶子	年間5,000円	2日
華道	月	18日	18:00~20:00	山崎 警子	翌月分前納 1,000円	30日
茶道	月	25日	18:00~20:00	馬上シヅエ	年間4,000円	23日
着付け	火	12/26日	18:00~20:00	馬上由美子	無料	10日/24日
シェイプアップ with Dance	水	6日/20日	18:00~20:00	柴藪 典子	無料	4日/18日
パッチワーク	金	8日/22日	18:00~20:00	菅原 雅美	回ごとに変動	6日/20日
バドミントン	木	7日/21日	18:00~20:00	石井 美恵	年間1,000円	5日/19日
ヨガ	木	7日/21日	18:15~20:00	高木 正子	無料	5日/19日
フラワーアレンジメント	木	28日	18:00~20:00	渡邊久美子	翌月分前納 1,500円	26日
バランスボール ピラティス	木	14日	18:15~20:00	高木 正子	無料	12日
手捏ねパン	火	12日	10:00~12:00	加藤さゆり	年間3,000円	10日
料理	土	16日	10:00~12:00	堀 慶子	年間5,000円	21日
ビーズアクセサリー	月	11日	18:00~20:00	村田 智子	回ごとに変動	9日
hathiyan & エアロビ エクササイズ	水	13日/27日	18:30~20:00	宮崎 浩子	無料	11日/25日

※欠席の際は必ずご連絡ください。

## 6月の休館日

5日(火) 10日(日) 19日(火) 24日(日)