

なかしま菜

中島地域協議会発行

☎ 66-0330 FAX 66-2066

✉ nakajima660330@gmail.com

令和7年3月 NO.182



2/2
(日)

お茶席の作法

昨年度は震災の影響で開催が出来ませんでしたが今年「あん庵さん」にて無事に開催されました当日は天候にも恵まれ、楽しいお茶席となりました
芦本氏は参加者からの質問に丁寧に分かりやすくお答えいただきました



主菓子の「花びら餅」
干菓子の「梅ゼリー」と
「雪渓」で頂きました



講師：芦本 宗枝氏（茶道宗和流教授）
亭主と半東：相川初枝さま お点前：田村恵子さま お運び：小林文江さま 水屋：谷口幸子さま
みなさまありがとうございました



1/12
(日)

はたちのつどい

祝 七尾市はたちのつどい



七尾市文化センターにて開催されました



久しぶりの再会みんな笑顔で😊



サプライズで家政婦のミタソノさん（松岡昌宏さん）からお祝いのメッセージが送られました。



はたちの彩会

中島地区コミュニティセンターにて開催されました



実行委員の皆さま



恩師の先生と記念撮影



最後はご家族の方々も一緒に記念撮影しました

2/1(土)
2/13(木)

時短deパン作り

中島・鉦打合同事業



2月1日(土)は
ベーグルを作りました
焼いている間は、パン作りについ
ての質問タイムとなっていました



2月13日(木)は
メロンパンを作りました
ビスケット生地には
チョコチップを入れたり
みなさん楽しんでいました

オーブンの中で
美味しそうに焼き
あがってま〜す



冷凍庫内の
ビスケット生地



お世話頂きました橋本さん
ありがとうございました



袋に入れて
お店みたい(^_^)

2/22 防災食作り

昨年度の震災で水が出ない生活を経験してからの
防災食作りは皆さんの意識も変わって、
水が出る有難み震災時の助け合いなどを思い出して
話をされていました(感謝)



5大栄養素を取り入れた
メニューで
栄養バランスもバッチリ!

みなさんで美味しく・楽しくい
ただきました

- タンパク質
- 糖質
- 脂質
- ビタミン
- ミネラル



水はペットボトルを使用し
ガスはカセットコンロを、
紙コップには袋のままみ
そ汁を入れて水が出ない
経験を活かしての実践で
した

ここが
ポイント
袋の中を
真空状態にすると
調理時間が
短縮されます



お世話頂きました
中島地区食生活改善推進協議会のみなさま
ありがとうございました

Comedy Unit クダタク

復興応援 能登半島縦断公演



『春夏秋冬』

「ま、硬いことは抜きにして、気軽に笑いに来てください！」

本郷 弦(無名塾) 勢登 健雄(マセキ芸能社)

3月9日(日) 11:00 開演 七尾市中島地区コミュニティーセンター多目的ホール

[入場無料/開場は開演の30分前/上演時間:約45分]

【お問い合わせ】 Mail : gentake2025@gmail.com / X-dm : @gen27strings

スマイルサロン

日時 3月14日(金) 14:00~15:30
内容 おたのしみ会 いろり火の会
場所 熊木分館
申込み 中島地区社会福祉協議会
電話 66-1756
参加費 100円

日時 4月15日(火) 14:00~15:30
内容 モルツクを体験しよう
講師 スポーツ推進員
場所 中島コミセン多目的ホール
申込み 中島地区社会福祉協議会
電話 66-1756
参加費 100円

