

伊賀市上野西部 公民館だより



第120号

平成25年4月15日

編集発行:上野西部公民館

所在地:伊賀市上野福居町

TEL・fax 0595-23-9779

上野西部地区の人口 世帯数 1,465 人口 3,394 人(内男 1,614・女 1,780) 25.3.31 現在

伊賀上野 NINJA フェスタ 2013



今年で11回目を迎えた『伊賀上野NINJAフェスタ』
4月1日から5月6日まで開催されています。

上野西部地区にはまちかど忍者道場が4カ所開かれています。

吹き矢道場
町家de忍者パズル道場
行灯火消道場
手裏剣打ち&足湯道場



忍者修行が終わったら、修行ブック認定を受けるべし！

== 伊賀市上野西部地区 ==

往古川クリーン作戦

3月30日(土) 午前9時に上野西部
地区市民センターに各地区から50余名
集まり往古川クリーン作戦を始めました。
集めたごみ20袋は分別してさくらリサ
イクルセンターへ持ち込みました。
往古川の現状を理解して生活排水の浄化
を目的に行っています。



第2期 健康体操教室開講



4月2日（火）上野西部公民館にて、2期目の健康体操教室を開講しました。2期生31名が参加されました。

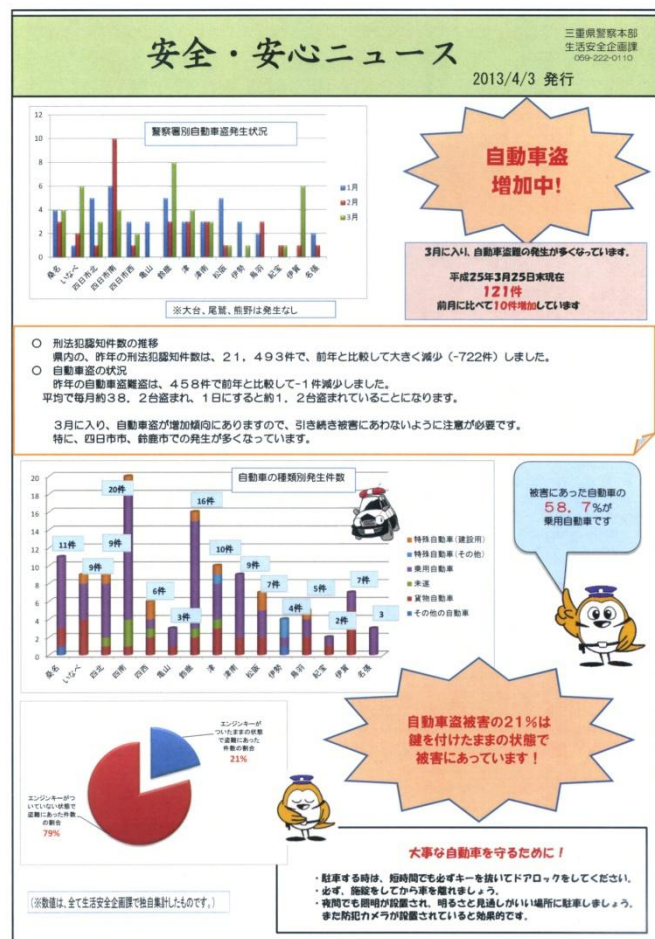
八賀先生をお迎えして 9月まで 月2回 3B体操を主体に 健康長寿を目指して頑張ります。途中参加ご希望の方は、申込んで下さい（人数制限有り）。



春期『緑の募金』

上野西部地区市民センターに 募金箱を設置して募金活動を行っています。
緑の募金にご協力をお願いします

5月31日（金）まで



にんじん西部

料理教室



①さけの七味風味

鮭・大根おろし・プロッコリ・トマト

②揚げだし豆腐風

厚揚げ・まいたけ・パプリカ

③菜の花のしらあえ

菜の花・豆腐

④ひじき豆

⑤うまみ味噌汁

しじみ・まいたけ・人参・絹さや

⑥りんご羹

りんご・寒天

⑦香の物

材 料 4人前

さけ1切れ80g・・・4切れ
 塩・・・・・・・・小さじ1/3
 大根（すりおろし）・・・120g
 あさつき（小口切り）・小さじ1
 ④ 酒・・・・・・・・小さじ4
 醤油・・・・・・・・小さじ2弱
 ⑥ 酢・・・・・・・・大さじ1
 砂糖・・・・・・・・小さじ1、1/3
 七味唐辛子・・・・・・・・適宜
 プロッコリ
 トマト



作り方

①サケは両面に塩を振り、④をかけて

なじませしばらく置きさけの汁けをとる、
 七味唐辛子をまぶし、オープンシートを

敷いた天番板に並べオーブントースターで10分ほど焼く

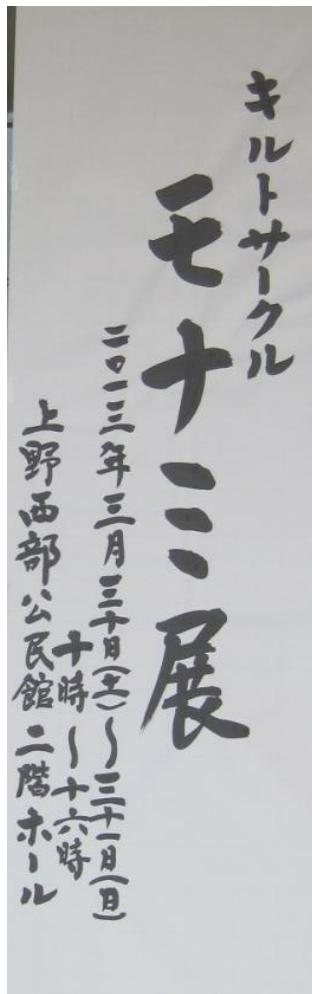
②大根おろしはクッキングペーパーで軽く水気を取り、⑥を混ぜ合わせる

⑦器に①を盛り付け、あさつき・大根おろしを添える。

上野西部水墨画展



キルトサークル モナミ展



私たちキルトサークル「モナミ」は、パッチワークが好きな仲間（現在会員9名）が毎週水曜日に上野西部公民館に集まり、お互いに教え、教えられながら作品作りに励んでいます。

去る3月30日・31日の二日間、上野西部公民館の協力により二階ホールを中心に「モナミ展」を開催することができました。

この「モナミ展」は、前回の作品展から五年間を経て開催したもので、その間に縫い上げてきたタペストリーやベッドカバーなど五十点余りを展示しました。

初日200名、二日目150名余と多くの方にご覧いただき、盛況のうちに終わることができました。これからもこの作品展を励みに、毎週の集まりをたのしみながら、より一層良い作品作りに取り組んでいこうと話合っているところです。

貝澤

