



いのっこ

～体にやさしい料理講習会開催～

当協議会のボランティア部会(千原恵子部会長)主催による「体にやさしい料理」の講習会を9月30日に料理実習室で開催しました。栄養師の山田典子さんから食材についての解説があり、料理研究家の河野紀子さんから

は夏バテ解消の料理の手ほどきを受けました。

男性の参加者も交えての講座は、ともに学ばななかで地域の話に花が咲いたりしてとても楽しいひとときとなりました。



調理方法を説明する料理研究家の河野紀子さん(左から2人目)

がんもどきは買うものかと思っていて、ほとんどで、それを作ったのですから出来上がりが楽しみで、不安で、早く食べてみたくなって・・・期待感いっぱいでしたあ～

栄養師の山田典子さんの食材についてのお話は、自分では知っていたつもりなのに・・・食品栄養・カロリー・体に対する働きなど再認識することばかりで目からウロコでした！！



栄養師 山田典子さん



夏の疲れをいやす体にやさしいお料理がせいぞろい！

男性陣のエプロン姿も板につき腕前も女性陣に勝るとも劣らずで、なかなかの出来栄でした。自信をもって家でもご披露してくださいね。一方の女性陣は、楽しくおしゃべりしながら馴れた手つきでの調理ぶりはさすがです。



男性陣は盛付けもお味も合格点

— 第3回 いのっこのど自慢大会 —

今年で3回目となる『いのっこのど自慢大会』は、9月27日(日)午後2時より日頃からのど自慢を誇る方々でにぎやかに開催されました。特に今年レベルが上がって連打の鐘が会場に鳴り響き、審査員泣かせで僅差で順位が決まったとの村上豊子審査委員長の講評でした。



喜び溢れる最優秀賞の

また、優秀者決定審議の合間に前回優勝者の岡本治人さんに「海雪」を歌っていただきました。

審査の結果、最優秀賞には今田尚道さんの「ふりむけば日本海」が、優秀賞には寺坂信雄さんの「凍て鶴」と田中淳三



村上豊子審査委員長(左から2人目)の講評



二胡奏者、



総勢7人によるコンサート

ロビーコンサート

9月13日(日)、「リーリン&フレンズ」の皆さんによる二胡のコンサートが行われました。

CDの売上げをチャリティーとして、日本赤十字社

スプラッシュボール

9月18日(金)、定員オーバー大盛況のもと、健康づくり・スポーツ部会主催のスプラッシュボールが行われました。スプラッシュボールとは、吹田で生まれ



マットの中央にボールを近づければ、高得点になります



真剣に得点を見守る参加者

イベントボランティア大募集!

<2年半も続いている理由は何ですか?>

大隈：ずばり!コミセンに来ること
で最新情報が得られることです。
本音は、好きな音楽がただで聴けること。

<ジャズが大好きとのことですが、ボランティア
していて良かったことは?>

大隈：フタコトのお話しは、毎回の



ロビーコンサートで
お話しを大隈さん

<これからの仲間へメッセージを>

大隈：自分の都合の良い時間での
お手伝いなので気楽です。しかも
新たな出会いや気づきなどもあり、
自分も楽しめて健康にもいいですよ。

ボランティアの登録や
お問合せは、協議会事務局へ
TEL: 06-6878-3155

健康太極拳



講師の西原 由美子さん



体力アップ・健康増進・若返り

9月7日から10月26日まで、全6回の講座が行われました。太極拳の動きから元気をもらい、先生と参加者のお話からも元気をもらいました。

デジカメ入門



講師の山田 真二さん
(ABCカメラ)

9月7日から10月19日まで全5回。画素ってなあに？とデジカメの基礎を学ぶ楽しいお話から屋外撮影会まで！カメラを持つ手もすっかり板についてきました。

うたごえ喫茶



「ホイホイ」の吉澤 恵子さん

10月10日(土)第25回『うたごえ喫茶』を開催しました。毎回のことですが当日も受付開始よりずいぶん早くから多くの方が来館され、開場を心待ちにしておられました。吉澤さんのソロ「愛のままで」が大好評！ブレイクタイムの西原先生の体操も、お隣さんとぶつからないようにチョッピリ遠慮しなくてはいけないほど、正に満員御礼大盛況でした。予定時間いっぱい、歌って笑って楽しんで帰られました。

《これからの催し》

第4回 いのこだに芸術祭

フリーコンサート（演劇・演奏ほか）
11月8日(日) 13:00~16:00
申込み不要・入場無料
【ロビー展示・陶芸体験同時開催】

第120回 ロビーコンサート

女性コーラスとマリンバ
11月22日(日) 12:00~13:00
「Tutti」「アクアマリンピース」のみなさん
申込み不要・入場無料

パティシエのケーキ作り

11月30日(月) 13:30~15:30
講師：野村 信希さん・光永 等さん
定員：18人（多数抽選）
参加費：1,000円（材料代）
申込み：往復はがきに講座名・住所・名前・電話番号を書いて協議会事務局へ
11月20日（金）必着

きらきらキッズクラブ

11月21日(土)と12月19日(土)
10:00~13:00
講師：「さんくらぶ」のみなさん
対象：小学2・3年生
定員：16人（多数抽選）
参加費：1,000円（材料代・2回分）
申込み：往復はがきに講座名・住所・名前（ふりがな）・電話番号・学年・保護者名を書いて協議会事務局へ
11月7日（土）必着

プリザーブドフラワー

11月29日(日) 13:30~15:30
講師：松宮 弘明さん
定員：20人（多数抽選）
参加費：3,000円（材料代）
保育：300円（1人につき）
1歳半から就学前の幼児
申込み：往復はがきに講座名・住所・名前・電話番号（保育希望の方は、お子さんの名前・年齢）を書いて協議会事務局へ
11月15日（日）必着

ワインを楽しむ！

12月14日(月) 11:00~13:00
講師：疋田 恒朗さん
定員：30人（多数抽選）
参加費：1,500円（材料代）
申込み：往復はがきに講座名・住所・名前・年齢・電話番号を書いて協議会事務局へ
11月30日（月）必着

ギャラリーいのっこ

- ◆ ホット・フォトクラブ 「秋の写真展」 11月 9日（月）～11月16日（月）
- ◆ 吹田絵画同好会 「秋の作品展」 11月29日（日）～12月12日（土）

※ 協議会主催講座の広報は毎月1日号の「市報すいた」にも掲載しています。

ひと・まち・ふれあい

山 一

—吹田市地域無形民俗文化財—

太鼓神輿

10月11日、山田伊射奈岐神社に於いて秋の例大祭が行なわれました。このお祭りの中心になる「太鼓神輿」(吹田市地域無形民俗文化財)は、一日をかけて山田地区を練り歩きます。太鼓を打つ乗子(地元の小学4年生男子)は、約1ヶ月間、太鼓の猛練習をして伝統の技を習います。お祭当日、乗子は伝統の着物に花笠を被り、お化粧をほどこしてもらいます。そして朝早く、地に足をつかぬ様、担い手にかつがれ、神社へ向かいます。八時半、神社からの担出しには太鼓神輿に乗った4人の乗子が、担い手に神輿をかつがれ、「あー、おんじゃい、おんじゃい、」の掛け声と共に元気に出発して行きました。



太鼓の音が響きます

夏まつり

— みんなで支え合う地域力 —

山 三



ワツ! 人でいっぱい

今年で5回目となる「山三地区夏まつり」が盛大に開催されました。いつもながらですが、この地区の大きなパワーと沢山の笑顔が校庭に溢れ、また一つ大切な思い出を残せたと思います。どの団体にも柱となる行事があり、それぞれの課題があることでしょう。そして、それに関わる大勢の人が前向きに同じ思いで目的を成し遂げたとき、大きな連帯が生まれます。それは大変貴重であり、持続させれば大きな「地域力」となります。コミセンの協議会も同様であり、複数地区の集合体ならではの大きな発信力を発揮するものと期待します。

地域保健福祉センター

《出前講座を実施しています》

地域包括支援センターでは、高齢者の健康づくりや介護、福祉などについて出前講座を実施しています。テーマに応じて、保健師・社会福祉士・主任ケアマネージャー・理学療法士・体育指導員などのスタッフが出向きます。地域にお住まいの高齢者の方に対してはもちろん、地域福祉活動を推進されている団体や介護福祉団体などへの講座を行ないます。

希望の1ヶ月前までに、ご連絡ください。

詳しいことにつきましては、亥の子谷地域保健福祉センターまでお問い合わせください。

(電話 06-4864-8551)



「いのっこ」は山一・千里丘・山三・山五・東山田・西山田・南山田・北山田・五月が丘の9地域のコミュニティ情報紙です。

いのっこ 第108号 平成21年(2009年)11月1日

発行:吹田市亥の子谷コミュニティセンター(☎565-0824 山田西1-26-20 ☎6878-3155 FAX・4864-8550)
(センターは阪急バス亥子谷停留所下車、徒歩2~3分です)

この広報紙は3,500部作成し、1部あたりの単価は9.16円です。