

くろじった通信

ハイライト:

- ・11月9日エバラ食品提供 キッチンカーによる ちゃんこすべ
- ・ 12時頃からです
- ・ ご近所おさそい合わせのうえ どうぞいらして下さい

今月の行事



お茶っこ飲みに来てけらっせん

集会所では 絵本プロジェクトいわてさんより 絵本 伝記 小説など届いております
お茶 コーヒー 紅茶など用意しております
お気軽にお越しください



美容室ふらんせさんの ご好意により
フラダンス教室のみなさんの踊り
を楽しませていただきました
住民の皆さんも いっしょになって踊り
楽しいひとときを すごしました

野菜のちから

野菜を干すと栄養価がある

野菜は干すと水分が抜け栄養が濃縮され うまみが増します

大根は同じ量の生と比べて カリウム20倍 鉄分50倍 その他の栄養も大幅アップ! 人参や ピーマン かぼちゃなどもスライスしてから 1日干すだけで おいしい干し野菜なります。保存期間も長いですよ!

陽だまりの会 毎週火曜日 10時から12時まで

ほっとひといき (遠野行き) 9時30半 出発

4日 18日 (金曜) 健康相談 13時から15時

11月4日 まごころネット お茶会
13時から15時まで

5日 防寒着 11時から14時まで
(グローバルスポーツ・アライアンスさん提供)
(チラシ参照の事)

10日 24日
職業相談 (岩手労働局) 11時から14時まで

12日 26日
いわて走る移動図書館プロジェクト

お願い

10月25日 黒土田仮設住宅で 断水という事態になりました
原因は、小学校付近の管の破損により 漏水したということで
必然的に備蓄タンクの水量も不足という 状態になりました

近年 特に震災後 節電への取り組みが取り上げられています
が 引き続き **節電 節水** を心がけましょう

警察からのお知らせ

気仙管内で 車上荒らしが発生しております
絶対車の中に 貴重品あるか確認してから鍵をかけましょう

自治会からのお願い

中学校の体育館脇に 車は駐車しないでください
ご協力お願いします

