

# いきいき通信



H30.10月

台風一過、日に日に肌寒さも加わりなんとなく心細くなってきました。が、会員のみなさん、お元気ですか？  
なんだか毎日があっという間で、月日の経つのが早いです。子供の頃より時間が過ぎるのが早く感じるのはどうしてか、知ってますか？  
それはいろんなことを経験して、一つ一つのことに関心を失ってしまっただけだからです。なるほど…。それでは今月は、ドキドキワクワクすることを探して、がんばっていきましょう～！！  
あ、「ドキドキ」と「動悸」は違うから気を付けてね～（笑）



## 盛況！新鮮野菜市

9月18日(火)の野菜市は季節柄、野菜不足も心配しましたが、みなさんのご協力で品数豊富な野菜市が開催されました。チンゲンサイやニラなどの青物、金糸瓜（ソウメンカボチャ）や冬瓜、サツマイモ、シシトウなど、今回も完売！包丁研ぎも定番化して、月一回の野菜市も充実してきましたね♪

次回は…  
10月16日（火）9：00～

《10月の野菜》サトイモ・ミス  
ナ・ダイコン・ネギ・シュンギク  
・花苗…etc（予定）



## 今月の料理教室は…

10月24日（水）です！

今月の献立は…きのこ三昧です！  
茸の炊き込みご飯・さんまのかば焼き焼き苜添え・ナメコのミソ和え・若松吸い物・カボチャプリンetc  
お申し込みは19日（金）まで。お友達も誘って、ぜひご参加ください。（先着10名様）

9月は京都高級料亭の「時雨茶漬け」でした。



## 調理補助講習会のご案内

こちらの調理講習会は、県シ運主催、スーパーの惣菜コーナーや介護施設での調理補助講習です。次の仕事に繋げるチャンスです。詳細は以下の通り。お申し込みは内灘シルバー事務局まで。奮ってお申し込みください！！

期 間：10月31日（水）～11月2日（金）の3日間  
場 所：向陽台公民館  
受講料：無料  
締 切：10月17日（水）

☆別紙ご参照ください

## グランドゴルフ大会、中止のお知らせ

秋のグランドゴルフ大会は、石川県シルバー人材センター連合会の20周年記念大会と重なったため、中止となりました。大変申し訳ありません。次回は来年4月になります。

裏面も見てね！

# 内灘町シルバー 月間予定表 10月1日～31日

日	曜日	行事予定	日	曜日	行事予定
1	月		17	水	
2	火		18	木	石川県シルバー人材センター連合会 20周年記念式典
3	水		19	金	
4	木		20	土	
5	金	就業報告書提出期限	21	日	
6	土		22	月	
7	日		23	火	
8	月	体育の日	24	水	料理教室 旭ヶ丘公民館
9	火		25	木	配分金支給日
10	水		26	金	
11	木		27	土	
12	金		28	日	
13	土	普及啓発チラシ配布（10時～）町内各スーパーにて	29	月	
14	日		30	火	
15	月		31	水	調理補助者講習会（～11/2）向陽台公民館
16	火	新鮮野菜市！9：00～			

※18日（木）は県シ連20周年式典に出席するため、事務局は休業です。