

第39回

笹賀地区文化祭



ステージ発表会!



日頃の成果を披露!



笹賀の世帯数・人口
 世帯数 4,499 世帯
 人口 11,341 人
 男 5,724 人
 女 5,617 人
 (平成 26.11.1 現在)



大賑わい!

催し物
コーナー!



力作の数々!

作品展示会!



秋の公民館講座

笹賀公民館では10月～11月にかけて「男の料理教室」と「初級・中級者向けパソコン講座」を開催しました。

●男の料理教室



料理に挑戦

「鶏手羽中としめじのカレー煮」は骨付き肉でボリュームアップを図り、「具たくさんみそ汁」は煮干しだしとたくさん野菜の具で減塩をするなど、各メニューで栄養のバランスや減塩、カロリーに対する工夫がされていました。調理方法を学ぶとともに食生活の見直しができる内容になっていました。

参加者は7人と少人数でしたが、その分、丁寧に教わる事ができたと喜んでおり、出席した二美町二丁目の村岡さんは「忘れないうちに家で作ってみる」と張り切っていました。

今回の料理教室では、「食生活を見直してみよう」をテーマに管理栄養士による講話と、食生活改善推進員による「バランスのとれた食事」の調理実習を行いました。

南部保健センターの服山恭子管理栄養士による「糖尿病食のお話」では「心筋梗塞や脳梗塞といった成人病には、減塩対策が大切」との説明がありました。

調理実習では、笹賀地区食生活改善推進員の皆さんを講師に「鶏手羽中としめじのカレー煮、野菜のとろろ昆布あえ、具たくさんみそ汁、発芽玄米入りごはん」を作りました。



みんなで試食

●パソコン講座

松本情報創造館を会場に5回の講座が開かれ10人が受講しました。

NPO法人グループHIYOKOの白澤美由紀さんを講師にパソコンを使つての年賀状作りに挑戦しました。

写真やイラストの挿入や加工、文字の入力やデザインを覚え、年賀状の図案を完成させました。

また、住所録の作成や、作成した住所録を利用した宛名の入力方法も学び、年賀状の両面を完成させました。

神戸の小沢美保さんは「パソコンは使っているが、文字の入力が殆どで、年賀状を作ったことがないので良い機会だった。今年は、ぜひパソコンで年賀状を作ってみよう」と喜んでいました。



PC講座の様子

スポーツ大会結果

第57回

松本市市民体育大会

10月12日に第57回松本市市民体育大会が開催され、地区対抗種目(軟式野球・卓球・ソフトバレー・ゲートボール・マレットゴルフ)の5種目で笹賀地区代表選手が活躍しました。各種目で健闘し、総合得点では第6位になりました。入賞種目は次のとおりです。

《総合》 第6位

《軟式野球》

Fブロック 第3位

《ソフトバレー(39歳以下)》

Bブロック 優勝

《マレットゴルフ(女子)》

優勝

第31回

市長杯争奪球技大会

11月2日に第31回松本市市長杯争奪球技大会が開催さ



市民体育大会優勝のソフトバレーチーム

《ママさんバレーボール》 第3位

《マレットゴルフ》

準優勝

第57回 まつもと市民祭表彰式典

11月1日(土)にまつもと市民祭表彰式典が行われ、笹賀地区からは、次の方が表彰されました。受賞おめでとうございます。

○功労表彰

高橋 昌子さん(下二子)

○農林業功労表彰

上條 哲夫さん(東耕地)

○商工観功労者表彰

南山 敏雄さん(神戸)