

# 男の料理教室を実施しました！

福祉生活部会では、去る1月17日（金）平成25年度男の料理教室を開催いたしました。

今回は、19人の方々にご参加いただき、まずはじめに、食生活改善推進委員さんからの、地区別健診所見者状況についてのご説明があり、献立の説明のあと、いよいよ調理実習！！

血圧・中性脂肪・コレステロールに配慮した、体にやさしい献立となっており、大変美味しくいただきました。

参加者の皆さん、なれない手つきで、頑張っておられました。

【献立】○おろし鍋  
○吉野煮  
○さつま芋のポタージュスープ



【1人分栄養価】  
エネルギー 616kcal  
たんぱく質 22.7g  
脂質 15.7g  
カルシウム 175mg  
鉄分 2.7mg  
塩分 3.3g



※ レシピは、志柿・瀬戸コミュニティセンターに設置しております。ご自由にお持ちいただき、ご活用ください。



## 本渡まちづくり講演会！

まちづくり協議会では、本渡地域内の振興会が一同に会し、地域の実情と課題を再認識し、それを踏まえ今後のまちづくりの展望について共通認識を深めることにより、本渡地域のまちづくりのあり方を見出すことを目的とし、講演会を開催されますので参加者を募集いたします。

【期日】平成26年2月19日（水）  
【時間】午後7時より受付開始  
【場所】肥後銀行3階コミュニティホール  
（駐車場が狭いため乗り合わせで行きたいと思います。詳しくは申込の時ご説明します。）  
【講師】大刀洗町役場 地域振興課  
自治振興係 係長 村田まみ 氏  
【演題】「田舎DEイノベーション」  
【申込】2月5日（水）〆切  
志柿地区振興会 鳥羽瀬まで  
☎・Fax 23-5942  
（TELまたはFAXにて、住所・氏名・電話番号等をお知らせ下さい）

## まちづくり研修参加者募集

本渡まちづくり協議会では、まちづくりに対する意識を深め、まちづくりを推進することを目的に、以下のとおりまちづくり研修会を開催されますので、参加者を募集いたします。

【期日】平成26年3月4日（火）  
【時間】研修：午後7時30分～（90分）  
【移動】午後6時50分 市役所裏駐車場出発（バス）  
午後9時30分 市役所裏駐車場 着  
【研修】下津浦地区振興会（有明地区）  
※ 参加者負担なし  
申込者多数の場合は抽選になります。  
【申込】2月26日（水）〆切  
志柿地区振興会 鳥羽瀬まで  
☎・Fax 23-5942  
（TELまたはFAXにて、住所・氏名・電話番号等をお知らせ下さい）

