



## 親子料理教室

～ひと足お先に、ちらし寿司でお花見気分～

## メニュー

- ・お花見ちらし寿司
- ・すまし汁
- ・イチゴのデザート



日時：3月13日（土）10時～13時

場所：なんなんひろば 料理実習室（3階）

対象：親子（こどもの年齢は不問）

定員：6組（抽選） 参加費：1家族700円

持ち物：エプロン、マスク、三角巾、料理のできる服装  
（必要な方は、料理を持ち帰るための容器）

講師：子どもが輝く食育ネットワーク松本のみなさま

申込み：3月8日（月）まで（抽選結果は10日以降のお知らせとなります。）

松南地区公民館 電話：26-1083 ※火曜・祝日は休館日



## パン作り講座

～カメの形をしたメロンパンを作ります～

日時：3月22日（月）10時～13時

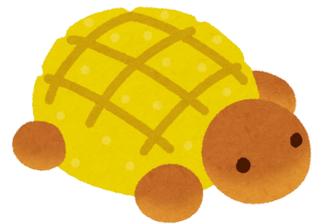
場所：なんなんひろば 料理実習室（3階）

講師：岩崎 祐香理 先生 対象：どなたでも（お子さん連れも可能）

定員：6組（先着順） 参加費：1組 1,500円（4個分）

持ち物：エプロン、マスク、三角巾、ハンドタオル、飲み物、パンを持ち帰る袋、  
発酵時間などの待ち時間にお子さんが退屈しないようなもの

申込み：3月8日（月）10時から 松南地区公民館 電話：26-1083 ※火曜・祝日は休館日



## 小中学校で活動していただける ボランティアを募集中



裏面もあります→

小中学校で、学校行事の引率や登下校の見守りなどをお手伝いいただける方を募集しています！（短期間でも結構です）

例：学校行事の引率、登下校見守り、園芸、放課後の自主学習の見守り、教室の消毒作業などのサポート等

→ 松南地区公民館 電話：26-1083 までご連絡ください。

# 来年度 松南地区公民館の講座の予定

## ・親子の食育講座（4～12月。全5回）

ねぎとさつまいもを育てて収穫します。5回の講座で、苗植え、ねぎの植え替えと土寄せ、収穫と調理を体験します。



## ・親子料理教室（年3回 8月・12月・1月）

それぞれの季節に合わせたメニューで、親子で一緒に料理を作ります。令和2年度は、夏野菜カレー、クリスマスケーキ、ちらし寿司（予定）などを作りました。

## ・パン作り講座（年3回）

ご家庭で作るには少しハードルが高いパンですが、お子さん連れでも気軽に参加していただけます。令和2年度は、国産小麦のミニ食パン、豚の形の肉まん、カメの形のメロンパン（予定）を作りました。



## ・体操教室（夏・冬 各3回）

脳トレも交えながら、リズム体操やストレッチを行います。1回1時間半程度の時間です。夏バテ対策や冬の運動不足の対策にいかがでしょうか。

## ・奈川バスハイク（春・秋）

春は新緑、秋は紅葉がきれいな奈川へ、貸し切りバスでハイキングに行きます。魚道や鷹の渡りの見学など、奈川ならではの体験がたくさんあります。親子で一緒にいかがでしょうか。



## ・まちかどアート展（毎月入れ替り予定）

松南地区公民館 2階ホールなどで、地域の皆さんの美術・芸術作品を展示します。令和2年度は、信明中学校の皆さんの絵画、地域住民の撮影された写真などが展示されました。

上記のほかにも、様々な講座や催しを企画しておりますので、ぜひご参加ください。

## まちかどアート展

～地域の皆さんの作品を展示します～

展示品：塩原 里佳さん（双葉西）が制作した  
チョークアート作品

場 所：なんなんひろば 2階ホール

期 間：3月末まで展示しています

### ★ 募集中 ★

松南地区公民館では、なんなんひろばのホールを会場に自作のアート作品を展示していただける、地域にお住まいの皆さんを募集しています。

詳細など、お気軽にお問い合わせください。

### 月 予 告 月

4・5月は、らくらく絵画クラブ（公民館利用団体）の皆さんが作品展示を予定しています。

## 南部図書館よりお知らせ

3月のおはなし会は、  
3月5日（金）と3月14日（日）の11時から、  
なんなんひろば 和室（2階）にて行います。

完全予約制ですので、南部図書館カウンターへお越しいただき、お申し込みください。

なお、新型コロナウイルス感染症の影響で中止となる場合がございますので、ご了承ください。

### 南部図書館カレンダー 3月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

□は図書館のおやすみの日です。

日曜日は夕方5時まで

南部図書館 TEL26-1083(代)

裏面もあります→