



上川淵地域づくり

2023年9月1日

発行:上川淵地区地域づくり協議会

住所:前橋市後閑町35 電話:027-265-0455

事務局:上川淵市民サービスセンター内

ふれあい茶話会

福祉部会で
はふれあい茶
話を開催し
ます。当日会
場へ直接お越
しください。



日時 9月9日(土) 午前10時
会場 上川淵公民館
内容
「10年後のなりたい自分に
今できること」をテーマに高橋
信子さんが講演。お菓子あり

防犯講座と非常食

安全安心部会では、防犯講座
を開催します。当日会場へ直接。
日時 9月16日(土) 午前10時
会場 上川淵公民館
内容 特殊詐欺防止のお話、
非常用五目ご飯の試食



食育部会だより

東善町の「みんなの食育畑」
で、野菜作りと親子収穫体験を
行いました。4月15日に落花
生の種まき、5月20日にサツ
マイモの植付けを行いました。
6月17日には、ジャガイモの
親子収穫体験を実施。8家族2
5人が参加しました。



親子でジャガイモ掘り

○食育サポーターを募集
一緒に野菜作りなどをしてく
れる人を募集しています。申し
込みは、事務局 ☎027-1265-10455へ

福祉部会だより

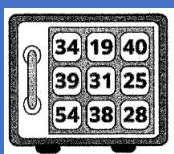
○子育てひろば☆かみかわ

R5.9月～R6.1月の予定

- 9/11 (月) ♪
 - 10/16 (月) ♪ ※ハロウィンを楽しもう
 - 11/20 (月) ♪
 - 12/18 (月) ♪ ※みんなで楽しむクリスマス
 - 1/15 (月) ♪
- ・毎月「なかよし体験(♪)」という、会場のおもちゃを使った自由遊びを実施。
 - ・隔月で「ミニ行事(※)」を実施。
 - ・上記予定は変更になる場合もあります。詳しくは各月の館報をご覧ください。

社協の脳トレクイズ

「みんなの脳トレ夏号」
を公民館で配布中です。
10月には
秋号を発行予定です。



【金庫ナンバーパズル】違うボタン3つを押して合計100にしてください。



◆食育部会では、市公式YouTubeで古代米のレシピ動画を公開しています。右記2次元コードからご視聴ください。



◀マフィン

いちご大福▶



古代米づくり

6月21日、わかば小5年生による古代米の田植えが行われました。児童56人が参加し、

食育サポーターが指導しました。

▼お米作りを体験



ウクライナ料理教室

5月13日、上川淵公民館で、親子料理教室が行われました。ロシアとウクライナの講師がボルシチを教えました。



▲親子でウクライナの家料理

エコ食楽部が教える

◆親子でつくろう ～古代米のおやつ

● 黒米粉スコーン

【材料 (8個分)】 < A 薄力粉130g、黒米粉20g、BP小さじ1と1/2 >

砂糖大さじ1、塩ひとつまみ、無塩バター40g、牛乳70～75g。塗り牛乳大さじ1～2

【作り方】 ①大きめのボウルにく < A > を合せてふるい入れ、冷蔵庫から出した冷たいバターを加える。フォークでバターをつぶすように粉と混ぜ合わせて、細かくつぶす。(米粒くらい) さらに指先ですり合わせてパラパラ状態にする。②中央にくぼみを作り、そこに牛乳を注ぎフォークですと混ぜてからひとまとめにする。粉けが残っている状態で生地を台から出し、半分につまみで重なるを3回繰り返す。1cmの厚みで8個に切り分ける。③オーブンに並べ、表面に牛乳を塗り、200度15分焼く。

竹串を刺して、生地がついてこなければできあがり。

● 黒米ぜんざい



【材料 (5人前)】 古代米100g (ゆでた古代米は200～220gくらい)、つぶあん200～250g、切り餅5切れ

【作り方】 ①黒米100gは、両手でこすり合わせるように洗う。たっぷりの水で1時間以上つける。ざるにとり、鍋に黒米と水400mlで中火で煮る。沸騰したら弱火にして15分煮る。火を止めて、蓋をしたまま余熱で10分。黒米が柔らかくなっている事を確認してからつぶあんを加え、好みの硬さに煮詰める。②餅を1/2に切ってから焼く。③器に焼いた餅を入れ、①をかけてできあがり。

● 黒米粉のだんご

【材料 (5人前)】 米粉100g、黒米粉小さじ1、水70～80ml

<タレ>砂糖大さじ2、醤油大さじ2片栗粉大さじ1、水100ml

【作り方】 <準備> 黒米はミルで細かく引く。①黒米粉と米粉をよく混ぜ合わせて、水を少しずつ加える。耳たぶくらいの固さになるようにまとめる。②一口大に丸め、沸騰したお湯で10分ゆでる。③団子をゆでている間にタレをつくる。鍋にタレの材料全てを入れ、中火でかき混ぜる。沸騰させ、とろみがつき透明になったらできあがり。④皿に盛り、タレをかける。

