



児童・生徒を早めに帰宅させる

GO家運動



早くお家へ帰ろう

子どもたちの帰宅が遅くなっています
早寝・早起き・朝ごはんの習慣を

平成23年度八重瀬町中央公民館講座

ガーデニング教室

[炭シリーズ] ディッシュガーデン



炭には、無数のごく小さな穴が開いています。このたくさんの穴に水分やニオイなどの物質が吸着されることで、湿度を調節したり消臭の役割を果たします。湿度が高い時は、湿気を吸着して除湿器の役割を、そして空気が乾燥している時には吸着した水分を放出して加湿器の働きをしてくれます。

講師
琉球舞台ふくこの宮良塾でおなじみの
宮良 安利氏

日時
平成23年12月13日(火)
10時00分～12時00分

対象 一般町民

定員 25名

受講料 無料

材料費 1500円

※11月25日(金)迄に中央公民館の窓口にお申し込みをお願いします。

申込期間
平成23年11月15日(火)～
平成23年11月22日(火)

※定員に達し次第終了と致します。

持ち物
エプロン・重手・ハサミ

場所
八重瀬町中央公民館
(2階会議室)

申込・お問い合わせ先
八重瀬町中央公民館
998-18383(電話申込可)

八重瀬町開催 (那覇ゴルフクラブ)

日本オープンゴルフ選手権競技

プロ・アマ問わず、すべての男子ゴルフファーに
門戸が開かれているオープン競技

開催期間

平成24年10月11日
平成24年10月14日



サークル紹介

会員募集

やえせ英会話サークル

基礎英語が中心です
旅行や日常生活で
英語を話せたり、
表現できるといいな...っと思っている方

日常の英会話を楽しく勉強しましょう!

日時: 毎週水曜日
19:00～21:00

場所: 中央公民館2階 会議室

指導者: サニー大屋

連絡先: 998-8383(中央公民館)

興味のある方は
直接会場の方へ
気軽にどうぞ!

会員募集

リズム健康サークル

楽しく・健康に暮らすために、
何かを始めてみたいと
考えてらっしゃる方!
音楽に合わせた体操・
ダンス等を通して一緒に
健康づくりをしてみませんか?

興味のある方、
ぜひ気軽に見学に
いらして下さい。
お待ちしております。

日時: 毎週土曜日
10:00～11:45

場所: 中央公民館2階 ホール

指導者: 屋比久 恵美子

連絡先: 998-8383(中央公民館)

沖縄矯正展

全国の受刑者が丹精込めて制作した作業製品の紹介及び展
示販売を実施いたします。

日時
平成23年12月10日(土) 10時から16時
平成23年12月11日(日) 9時30分から16時

場所
沖縄刑務所(南城市知念字具志堅330番地)

お問い合わせ
沖縄刑務所 代表 948-1109
直通 948-1653



市販のパイ生地を使ってもいいですよ

レシピ考案者: 名嘉真 奈美枝(長毛)

材料 18cm 1個分

キッシュ生地
強力粉 50g バター 50g
薄力粉 50g 卵 1個+水 10g

キッシュ具
紅芋(蒸す) 150g マヨネーズ 大さじ2
鶏ささみ(茹でる) 60g 塩・胡椒 少々
おから 60g ぐしちゃんいい菜 40g
豆乳 200cc チーズ 30g
卵 3個

作り方

- ①キッシュ生地は材料を全部入れてよく混ぜ、冷蔵庫でねかす。(一時間位)
- ②丸く伸ばして型の上に乗せて、その上から麺棒を転がして余分な生地を切りとる。
- ③キッシュ生地をオープン180℃で10分焼く。
- ④ぐしちゃんいい菜を3cmの長さになり、蒸した紅芋は一口大に切り、素揚げする。
- ⑤茹で鶏ささみはほぐす。
- ⑥鍋に豆乳、おからを入れ火にかけ、ぐしちゃんいい菜、茹で鶏ささみも加える。
- ⑦溶き卵を加えて混ぜる。焦げないように気をつける!!
- ⑧塩・胡椒で味を整え、マヨネーズ、チーズを加える。
- ⑨③の焼いたキッシュ生地に流し込みオープン180℃30分焼く。ヘルシーキッシュの出来上がり!!

※キッシュとは...卵とクリームを使って作るフランス地方の郷土料理。パイ生地、タルト生地で作った器に具を入れて焼く

「おからと紅芋のキッシュ」 (紅芋チップス添え)



カロリー1人分(1/8)あたり199kcal

~~レシピ募集!~~

野菜を使ったメニューを募集します。
料理の種類は問いません。
(おやつ、ドリンク、etc...)

応募は、八重瀬町商工会
☎998-4334 FAX 998-6743

このマークの貼ってあるお店に
応募用紙があります。