



# たけのこ村通信

〒759-4102  
 山口県長門市西深川 10845-1(御所原大神宮さん横)  
 TEL(0837)22-1633 FAX(0837)22-2212

	月	火	水	木	金
日付	2	3	4	5	6
午前	活動(畑・竹)	活動(畑・竹)	活動(畑・竹)	活動(畑・竹)	活動(畑・竹)
午後	生活応援クラブ	卓球・散歩など	集団活動	竹炭加工	CST
日付	9 <b>スポーツの日</b>	10	11	12	13
午前	<b>休み</b>	活動(畑・竹)	活動(畑・竹)	活動(畑・竹)	活動(畑・竹)
午後		卓球・散歩など	集団活動	竹炭加工	CST
日付	16	17	18 <b>たけのこサロン</b>	19	20
午前	活動(畑・竹)	活動(畑・竹)		活動(畑・竹)	活動(畑・竹)
午後	生活応援クラブ	卓球・散歩など	<b>グラウンドゴルフ</b>	竹炭加工	CST
日付	23	24	25	26	27
午前	活動(畑・竹)	活動(畑・竹)	活動(畑・竹)	活動(畑・竹)	活動(畑・竹)
午後	生活応援クラブ	卓球・散歩など	集団活動	竹炭加工	CST
日付	30	31	<b>【プログラム】</b> 毎週月曜日午後:生活応援クラブ(ルールやマナーについて) 毎週水曜日午後:集団活動(切手やベルマークの整理など) 毎週金曜日午後:CST(コミュニケーション方法について) 活動などは自由参加です。		
午前	活動(畑・竹)	活動(畑・竹)			
午後	生活応援クラブ	卓球・散歩など			

## グラウンドゴルフとは?

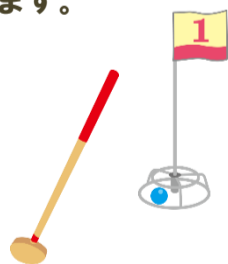
昭和 57 年に鳥取県東伯郡泊村生涯スポーツ活動推進事業の一環として、泊村教育委員会が中心になり考案されました。

専用のクラブ、ボール、ホールポスト、スタートマットを使用し、ゴルフのようにボールをクラブで打ち、ホールポストにホールインするまでの打数を数えます。

ホールインワンすると、自分の各ホールの合計打数から3打をマイナスするという特典が設けられており、プレイヤーの励みとなる工夫がなされています。

### グラウンドゴルフの特徴

- ・運動場、河川敷、公園、庭など自由にコースを設定できる。
- ・時間の制限がない。
- ・プレイヤーの数に制限がない。



## サンマの竜田揚げ

### 作り方

サンマは半分に切っておく。

1. 大葉は千切りにする。
2. ボウルに調味料を入れて、混ぜ合わせる。
3. バットにサンマと2を入れて、ラップをぴったりとかけ、冷蔵庫で20分漬ける。
4. 汁気を切り、片栗粉をまんべんなくまぶす。
5. 鍋底から3cmほどの揚げ油を注ぎ、170℃に熱し、4を中に火が通り、きつね色になるまで4分ほど揚げ、油をきる。
6. お皿に盛り付け、1をのせる。

### 材料(2人前)

- サンマ(3枚おろし) 2尾
- 調味料
- 酒 大さじ1
  - みりん 大さじ1
  - しょうゆ 大さじ1
  - すりおろし生姜 小さじ1
- 片栗粉 大さじ3
- 揚げ油 適量
- 大葉 3枚

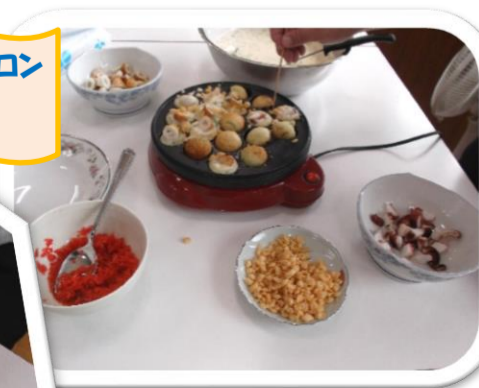
## たけのこサロン

10月18日(水)  
 13:00~14:30  
 「グラウンドゴルフ」

集合場所:たけのこ村  
 参加費:100円  
 持参物:飲み物・タオル

参加希望される方は  
 お知らせください。

## 9/20(水)たけのこサロン たこ焼き作り



お問い合わせは、たけのこ村まで  
 お願いいたします。  
 TEL 0837-22-1633

