



地域活動支援センター たけのこ村通信

2026 年7月末発行 第 130 号

〒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	3	4	5	6	7
午前	活動	活動	活動	活動	活動
午後	活動 レクリエーション	活動 レクリエーション	活動 レクリエーション	活動 レクリエーション	買い物
日付	10	11	12	13	14
午前	活動	休み	活動	活動	活動
午後	活動 レクリエーション		活動 レクリエーション	活動 レクリエーション	活動 レクリエーション
日付	17	18	19	20	21
午前	活動	活動	活動	活動	活動
午後	活動 レクリエーション	活動 レクリエーション	活動 レクリエーション	活動 レクリエーション	買い物
日付	24	25	26 たけのこサロン 「そうめん流し」	27	28
午前	活動	活動		活動	活動
午後	活動 レクリエーション	活動 レクリエーション		活動 レクリエーション	活動 レクリエーション
日付	31			【プログラム】 活動(竹・畑・牛乳パック作業、ベルマーク・古切手仕分けなど) は自由参加です。 第1・3金曜日午後:買い物 それ以外の午後:活動またはレクリエーション	
午前	活動				
午後	活動 レクリエーション				

鶏むね肉のよだれ鶏

材料(2人前)

鶏むね肉 200g
料理酒 大さじ1
砂糖 小さじ1
タレ
・長ねぎ 1/4本
・(A)しょうゆ 大さじ1
・(A)酢 大さじ1
・(A)砂糖 大さじ1
・(A)ラー油 大さじ1
・(A)すりおろしニンニク 小さじ1
添え物
・大葉 2枚



作り方

1. 長ねぎはみじん切りにしておく。
2. 鶏むね肉の皮を取り除き、フォークで数か所に穴を空ける。ボウルに入れ、料理酒、砂糖を加えてなじませる。
3. 耐熱皿に入れてふんわりとラップをかけ、600Wのレンジで3分ほど加熱する。
4. 一度取り出して鶏むね肉を裏返す。再度ふんわりとラップをかけ、中に火が通るまで600Wの電子レンジで3分ほど加熱する。
5. 粗熱をとり、1cm幅に切る。
6. 別のボウルに(1)と(A)を入れて混ぜ合わせる。
7. お皿に大葉を敷き、(5)を盛り付け、(6)をかけて完成。

参加を希望される方は
お知らせください。

たけのこサロン

8月26日(水)

10:30~13:00

「そうめん流し」

参加費:200円

持参物:ハンカチ・エプロン・飲み物



五感で涼む、夏の夜空

8月は年間を通して、夜の天体観測にベストな季節です。特に8月12日~13日頃には、年間三大流星群の一つである**ペルセウス座流星群**が活動のピークを迎えます。夏の夜風にあたりながら夜空を見上げる時間は、大人にとっても日常を忘れられる素敵なひとときになります。

7/15(水) たけのこ
サロン



お問合せは、たけのこ村までお願いいたします。TEL:0837-22-1633