

田中支部ニュース2022年春号

支部総会のご案内

左記のように田中支部総会を行います。組合員の皆様の多数の御参加を
お待ちしております。

日時 5月16日(月曜日) 11時～12時予定(1時間で終了)

場所 公淵公園内「公淵憩いの家」

会費 五百円(テイクアウトのお弁当があります)

*準備の都合上、出席される方はお近くの運営委員までご連絡ください

*コロナの感染状況によっては総会を理事・運営委員のみで行うよう
になります。その節はご了承ください。

今年度の運営委員(案)を紹介します(敬称省略)

支部長 古市レイコ

副支部長 中村久代 荻田昌子

会計 横山茂美 横山由紀子

運営委員 石田美幸 多田芳子 土居フジエ 宮井都 若林芳江

今年度の総代(案)

古市レイコ 石田美幸 荻田昌子



田中散歩道

毎月15日はウォーキングの日です。田中公民館に集合してあちこち行きました。その中のいくつかをご紹介します。

・水上八幡の金色の鳥居

・水上八幡駐車場から70m北の池川敏行彫刻美術館(土・日のみ開館・駐車場に案内板あり)

旬の筍を使って



たけのこのジョン(コムコム3月号より)

材料(2人分) 筍(水煮) 二分の一個 ニラ二分の一束・ごま油小さじ一

A (卵2個 薄力粉大さじ1 めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ二分の一)

作り方 1 ニラはみじん切りし、Aと混ぜる

2 たけのこは縦半分に切ってから縦に薄切り。フライパンにごま油を熱し、たけのこを中火で3分ほど焼く。

3 水分が抜けてきたら1を上から流しいれ、周りが焼きかたまってきたら、ひっくり返して火を通して完成。

※たけのこに含まれる食物繊維は、腸内環境を整え、カリウムも多いのでコレステロールの吸収を抑えたり、塩分の排出を促したりします。