



令和2年7月1日発行*第4号*編集・発行：高麗川南公民館

高麗川南公民館だより

広げよう 学びあいの輪

〒350-1232 日高市大字中鹿山81番地1
TEL 042-989-1000 FAX 042-989-9768
e-mail minakou@city.hidaka.lg.jp
HP <http://www.city.hidaka.lg.jp/>

7月からの公民館の利用について

新型コロナウイルス感染症に関する「緊急事態宣言」が解除となり、公民館も7月1日より公民館の貸し出しが可能となります。新型コロナウイルス感染症拡大は減少しているものの、完全に終息したわけではなく、今までと同じような公民館活動はできません。当面の間は「新しい生活様式」として、下記等の対策をしながら公民館を利用させていただきますようお願いいたします。

記

【公民館の利用について】(抜粋)

- ・利用は休館日を除く、午前8時から午後10時までとする。(日曜日、祝日、月曜日は午後5時まで)
- ・一部屋当たりの利用人数は、収容人数の半数以下とする。
- ・一部屋当たりの利用時間消毒作業等の時間を含めて4時間以内とする。
- ・参加者の連絡先を記入して公民館へ提出する。
(感染者が発生した場合、関係機関に情報提供のため)

【高麗川南公民館ガイドライン】(抜粋)

○利用方法について

(来館したら)

- ① 体調がすぐれない場合は、参加を自粛する(毎朝の検温必須)
- ② マスクの着用・手洗いうがいの励行
- ③ 窓口で、部屋の鍵・利用者名簿・利用報告書・アルコール除菌スプレー・布 一式を受け取る(活動中)
- ④ 対面での会話、飲食厳禁(水分補給は可)
- ⑤ 調理室は常時換気のこと

(活動後は)

- ⑥ 利用後の掃除・消毒・換気等を活動時間内に実施(夜間も同様)
 - ・消毒…不特定多数が接触した部分を消毒
 - ・換気…窓・部屋のドアを開けて換気(最低でも10分~20分)
 - ・掃除…従来通り、汚れのないよう綺麗に掃除

(その他)

- ⑦ トイレは、ふたを閉めてから洗浄し、手洗い励行
- ⑧ 倉庫を利用の際は、鍵・アルコール除菌スプレー・布 一式を受け取ってください。利用後は、ドアノブを消毒し、窓口へ返却してください。

詳しくは、
公民館へお問い合わせ
ください



除草作業のお知らせ

7月17日(金)

午前9時~9時30分

皆様のご協力をお願いします。

持ち物：軍手、タオル、
草刈り釜(持っている人)等



令和2年度高根地区体育祭中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、今年度の高根地区体育祭は中止と決定しました。ご理解の程よろしく申し上げます。

9・10月分公民館部屋予約会のお知らせ

【日にち】8月4日（火）

【時間】登録団体

午前8時45分～正午

一般団体及び電話受付

午後2時～

●予約会の変更点●

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、登録団体の受付は、今回から3グループに分けて行います。時間の割振りは、サークル代表者会議で通知しましたので、ご確認ください。

おうちdeクッキング



過去に高麗川南公民館の講座で作った料理レシピをご紹介します！ぜひ、作ってみてくださいね★



令和元年度 成人教育事業「男の料理教室」より

カレーと手作りナン！カリッとふわふわのナンと召し上がれ♪



カレーの作り方

【材料（4人分）】

- | | | | |
|------------|------------|-----------|------------|
| ・鶏もも肉 400g | ・玉ねぎ 1個 | ・セロリ 1本 | ・にんじん 1本 |
| ・ニンニク 1片 | ・生姜 1片 | ・リンゴ 1個 | ・小麦粉 大さじ4 |
| ・サラダ油 大さじ2 | ・カレー粉 大さじ3 | ・ソース 大さじ1 | ・しょうゆ 大さじ1 |
| ・塩 小さじ1 | ・こしょう 少々 | ・コンソメ 1個 | ・お湯 500ml |

- ① 鶏もも肉は1口大に切り分ける。
- ② 玉ねぎ、ニンニク、生姜、リンゴ、セロリはみじん切りにして、にんじんに皮ごとすりおろす。
- ③ 大きめの鍋に油を引き、鶏肉にこんがり焼き色をつける。
- ④ 鶏肉を取り出し、その鍋でニンニク、生姜を弱火で炒める。
- ⑤ 香りがでてきたら、玉ねぎを入れ、きつね色になるまで炒める。
- ⑥ リンゴとセロリをいれて5分炒める。
- ⑦ にんじん、鶏肉、カレー粉を加えて、全体がなじむまで炒めて、一旦、火を止めてから小麦粉を入れ、しっかり混ぜ合わせる。
- ⑧ お湯、コンソメ、塩、こしょうを入れ、混ぜながら10分程煮る。
- ⑨ しょうゆ、ソースを加え、さらに5分煮込む。 （完成！）



ナンの作り方

【材料（4人分）】

- | | |
|-----------------|-----------------|
| ・薄力粉 200g | ・ヨーグルト（無糖） 140g |
| ・塩 ひとつまみ | ・バター 20g |
| ・ベーキングパウダー 小さじ2 | |
| ・オリーブオイル 大さじ2 | |

- ① 大きめのボウルにバター以外の材料を全て入れ、よくこねる。
- ② 粉っぽさがなくなったら、ひとまとめのボール状にし、ラップをかけて常温で20分程度寝かせる。
- ③ 寝かせた生地を4つに分けて、均等な厚さにのばし、成型する。
- ④ フライパンにバターを溶かし、中火で焼き色が付くまで両面焼く。 （完成！）

