

12月14日草津駅西口

# 「NO NUKES SHIGA」ライン

## お友達登録を呼掛ける宣伝行動

しが医療生協と新婦人の計9名が参加。シール投票に応えてくれたのは高校生が多く、「核の事学んだ」「核兵器禁止条約？聞いた事ありません。」「ぜひ日本は参加してほしい」と対話してくれました。41名が投票、10名が登録してくれましたが、平和を繋ぐ大事な行動だと感じました。  
【栗東支部 石黒】

### 男やもめのかんたん料理 NO.22

(金岡 英明)

#### たっぷりレタスのツナチャーハン

まずは、レタス(4枚)を一口大の大きさに手でちぎります。ちぎったレタスはボウルに入れておいてください。

①次に別のボウルにごはん(いつものお茶碗に1杯)と卵(1個)をいれて混ぜます。

フライパンにサラダ油(大さじ1/2)か、ゴマ油(大さじ1/2)どちらかを入れて温め、

①のごはんを加えて全体に油が馴染むまでほぐしながら炒めます。

ほどよく炒めたら、ツナ缶(油は使わない)を加えてさっと炒めます。ここでちぎったレタスと醤油(大さじ1)を加えて炒め合わせると、レタスのシャキシャキ感が残ります。お皿に移して出来上がりです。

#### 【ポイントは・・・】

簡単にレタスのシャキシャキ食感のチャーハンが作れるはずでしたが、ツナ缶とレタスを一緒に炒めたので、レタスのシャキシャキ食感が失われ、パラパラ感も寂しかったです。

ポイントは2つ程ありました。

1つめは、あらかじめごはんをよく混ぜておくのと、2つめは、ちぎったレタスは最後にさっと火を通すのが良いです！



### 2つの新しいサークルをご紹介します。

お問い合わせは事務局まで (☎574-8522)

#### ◇『ヨガサークル』 第1回目 1/25(木)

午後2時から にじの家サロンにて  
木曜日午後2時～1時間半程度

開催日: 1回/1か月 会場: にじの家サロン

講師: 平良るり子さん(診療所職員)

参加費: 1回 1,000円

持ち物: 水分補給、ヨガマット、運動しやすい服装(ヨガ中は裸足です)

\*ヨガマットの無い方には、貸し出しもしていますからご安心ください。

#### ◇絵手紙体験会参加者募集!

体験会日時: 1/29(月)

午後2時～1時間半程度

医療生協で活動されていた絵手紙サークル。再開できないかの声から相談を重ね、ようやく教えてもいいよという方が見つかりましたので、体験会をやることになりました!

もう一度やりたい方、初めてだけどやってみようと思われる方ぜひご参加ください。

会場: にじの家サロン

講師: 大西時子さん(栗東支部)

持ち物: 絵手紙の筆、顔彩など

参加費: 画材等は実費です。

詳しくは当日ご参加の際に。

### 今年もみなさんと

#### 一緒に頑張ります

2024年1月

栗東(くりこま)支部

草津東(東風)支部

草津北(波紋)支部

湖南・甲賀支部

草津南支部準備会

守山・野洲支部準備会



\*\*\*\*\*

組織委員会、社保・平和委員会、まちづくり委員会、事業所利用委員会、事業所づくり委員会、健康づくり委員会ボランティア委員会、機関紙編集委員会、文化レクリエーション委員会