

女性委員会 ひまわり

NICE LADY

三重一般同盟女性委員会『ひまわり』

津市栄町1丁目891番地 三重県勤労者福祉会館内
(TEL. 059-226-9311 FAX. 228-6109)

発行：編集責任者 沼 玲緒奈

VOL. 53 [2026. 7. 23]

女性委員会総会 & 合同料理教室

9月12日(土) 10:00～女性委員会ひまわり第36回総会を開催します。

総会後は、青年委員会AAOと合同でパン作り教室を行う予定です！



今回は前回に引き続き「米粉パンとお菓子教室ohana経営・小林先生」を講師にお迎えし、米粉パンを作ります。

前年のパン教室は全員から好評でした(私調べ)。これは参加するしかない！

ということで、美味しいパンを作り、食べて、単組関係なく交流を深めて楽しんでいきましょう！

皆様のご参加をお待ちしております(*^-^*) オーシー(沼)



INFORMATION

◆日時

9月12日(土) 10:00～

◆場所

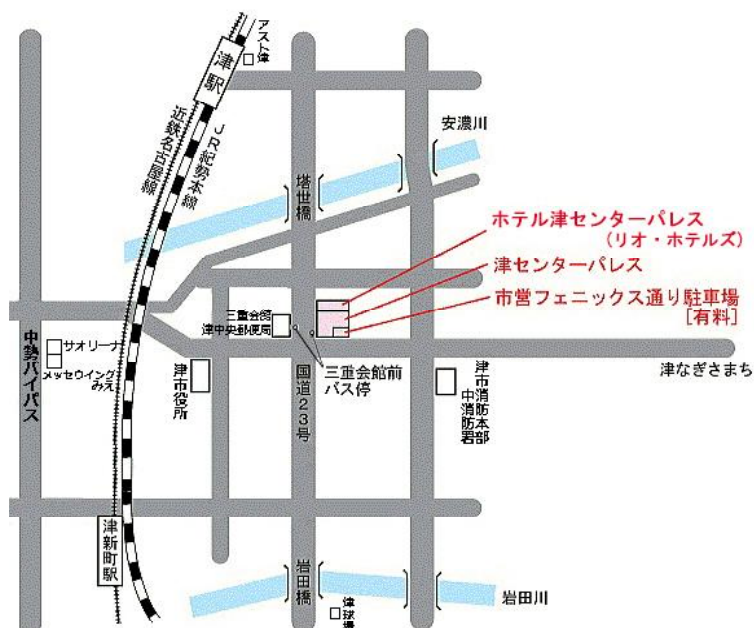
女性委員会『ひまわり』総会
…津市中央公民館・研修室B
(津センターパレス2F)

ひまわり・AAO合同料理教室
…津市中央公民館・調理実習室

◆参加費 2,000円

(注)参加希望者多数の場合は抽選となります。

【会場案内】



おすすめスポット♪

< ポケモンマンホール
(通称: ポケふた) @津 >

皆さんポケふたをご存じですか? 全国にあるポケモンモチーフのマンホールのことです!

三重県のポケモンは「ミジュマル」というのはご存じだと思いますが、三重県には全市町村にミジュマルのポケふたがあります!

なんとパン教室を行う建物の近くに津市のポケふたがあります!



ズバリ、これはポケふたと一緒に

写真を撮りに行くまでがパン教

室と言っても過言ではないで

しょう! (マンホールは楽しみ

ということで、写真は載せないで

おきます (笑) オーシー (沼)

お店紹介

NY帰りの好み焼き屋

~ a c a t o k i ~

今回ご紹介するお店は玉城町にあるニューヨークスタイルのお洒落な好み焼きカフェ『acatoki』です。隠れ家のように住宅地にあり、自然も感じられる素敵なお店です。好み焼き屋さんとは思えないくらいのお洒落な空間なので、女子会やデートにもおすすめです☆看板メニューは、アボカド×ベーコン×チーズにオリジナルスモークマヨを重ねた「NY焼き」だそうです! また、テラス席ではペット同伴も可能なのでぜひペットと一緒に足を運んでみてください(*^^*)ランチではバリエーション豊かな定食メニューがあり、サラダや小鉢、味噌汁付きの満足感たっぷりの定食が頂けます!! 皆様もご家族や友人とぜひ行ってみてください!



ADDRESS/度会郡玉城町久保309-2

PHONE/0596-63-7067

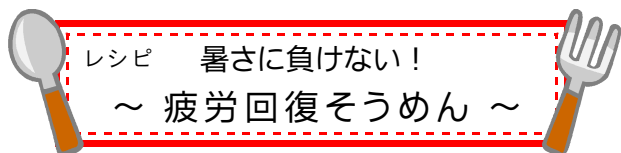
営業時間/平日 11:00~17:00(L.O. 16:30)

土日祝 11:00~15:00(L.O. 15:00)

定休日/水曜日・金曜日

https://www.instagram.com/acatoki_kitchen/

扇港電機(久保)



【材料】2人前

そうめん 3束(150g)
豚肉しゃぶしゃぶ用 150g
玉ねぎ 1/4個
梅干し 2個
大葉 4枚
めんつゆ 適量



【作り方】

- ① 玉ねぎはスライサーで薄切りに、大葉は千切りにして水にさらし、水気を切っておきます。
- ② 梅干しは種を取って包丁で叩きます。ねり梅だと簡単!
- ③ たっぷりのお湯を沸かして豚肉をしゃぶしゃぶ。色が変わったら氷水にとって冷まし、水気を切ります。
- ④ 続いてそうめんを表示通り茹で、ぬめりが取れるまで流水でもみ洗います。
- ⑤ 器に盛り付けて完成です!
トマト、パプリカをプラスすると夏の紫外線対策に良きです。
めんつゆの他、青じそドレッシングやごまドレッシングも合います。
暑い夏も元気に乗り切りましょう!

オーシー (山内)

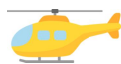
ちょっと心理テスト

目の前には、4種類の乗り物があります。あなたが乗りたいのは、次のうちどれでしょうか?

- A. ヘリコプター B. ロケット
C. 気球 D. 飛行船

この心理テストで分かるのはあなたの本来の性格です。

A...状況に応じて自在にルートを変えられるヘリコプターを選んだ人は、論理的に考えることが得意です。みんながパニックになるような場面でも、冷静かつ客観的に状況を分析できます。



B...未知の世界へ飛び出すロケットを選んだ人は、豊かなユーモアと柔軟な発想力を兼ね備えています。争いごとを嫌い、常に周囲との調和を優先する穏やかな人柄です。



C...まっすぐ空へと舞い上がる気球を選んだ人は、掲げた目標に対して脇目も振らず情熱を注げるタイプです。妥協を許さない仕事ぶりは、周囲から大きな信頼と評価を得ているはず。ただし、完璧を求めすぎてストレスをため込みがちなので、たまには肩の力を抜いてみてください。



D...悠然と空を行く飛行船を選んだ人は、自分だけの正解を大切にするミステリアスな魅力の持ち主です。誰にでも心を開くわけではなく、限られた信頼できる人と深く濃い関係を築きます。



扇港電機(村井)