



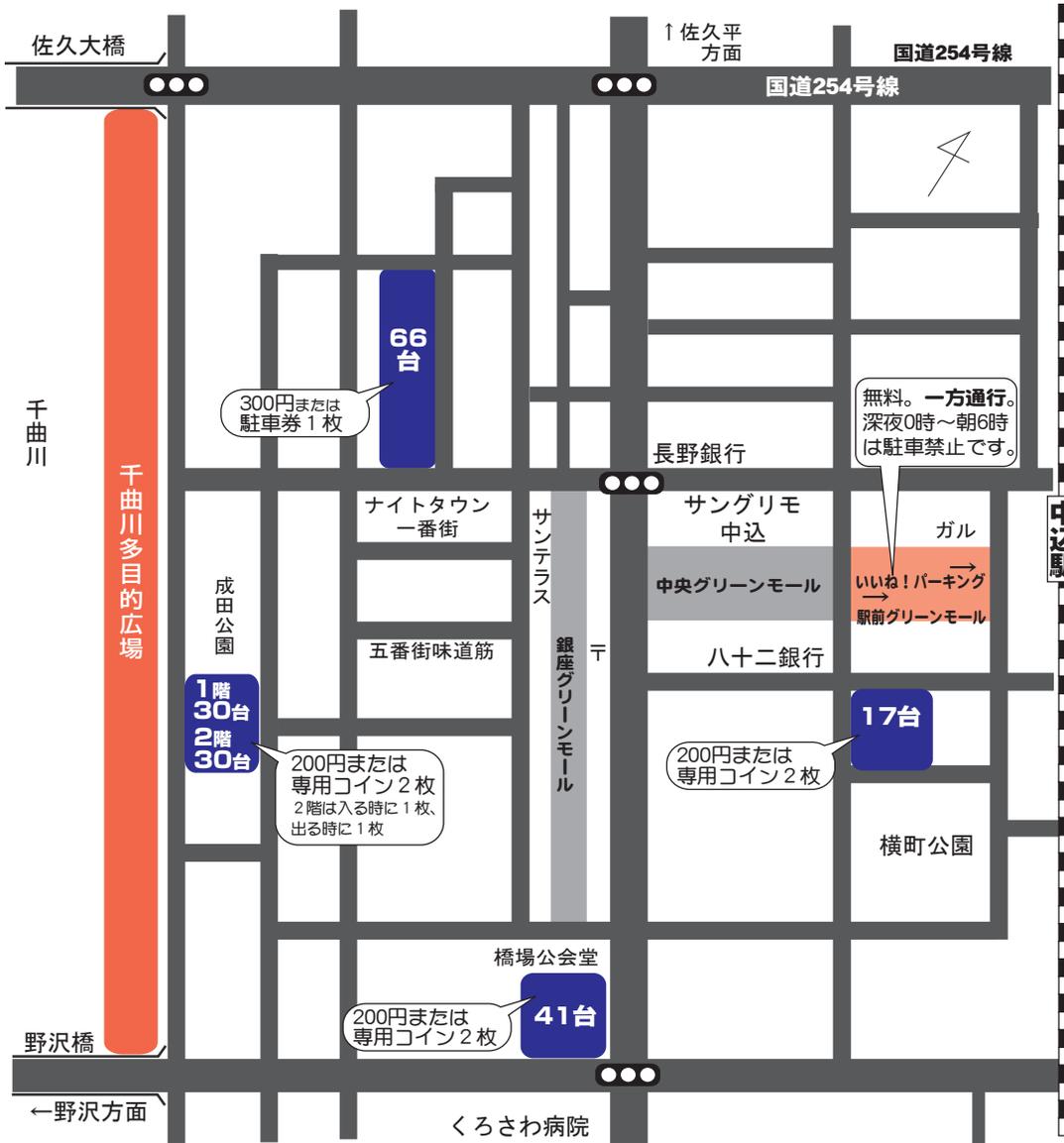
**ほんわ館**を  
活用ください

毎月第一土曜日、シルバ  
ー人材センターの「刃物  
研ぎ」や年末の抽選会会  
場としておなじみの「ほ  
んわ館」は地域コミュニテ  
ィーの井戸端のように、い  
つでも気軽に集まれる場  
所として活用していただ  
くことを目的にしていま  
す。

最大で20人ぐらいの会  
議や勉強会などに使える

小さなスペースです。  
**平日夕方は自習室**  
平日の午後5時(使用  
していない場合は4時か  
ら)〜10時は自習室とし  
て自由に使えます(予約  
不要・無料)  
使用料は1時間200円  
販売は1時間500円  
会議・手づくり教室・  
写真展などの使用料は1  
時間200円、物品やサービ  
スなどの販  
売が伴う場  
合は500円で  
す。(ただし  
場合によっ  
ては管理者  
が協議し、  
使用をお断  
りする場合  
があります)

お申込み  
お問い合わせは  
会(62・5  
714)へど  
うぞ。



# 餃子づくり教室

## 大勢で参加いただきました



参加者多数のため橋場公会堂で開催しました(9/18)

9月18日(金)ベルマウンテン  
コミュニティ食堂  
荻原まき子さん(93才)に  
よる餃子作りと敬老会を兼  
ねた食事会を行いました。  
荻原さんは中込の金龍さ  
んに40年以上80才近くまで  
お勤めされたそうです。  
お客様より荻原さんのお  
話を聞き、93才の今でもお元

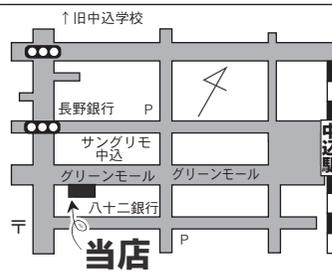
気でいるパワーをもらいたい  
と、皆さんに呼びかけたこ  
ろ、30人近くの皆さんに参加  
していただき、大にぎわいで  
した。  
当日はまき子さんの息子  
さんにもいっしょに来ていた  
だきました。具を切る人、皮  
を作る人、皆さんで手分けを  
して作成しました。

食事会ではアトラクショ  
ンもありました。小須田さん  
上野さんには日本舞踊、林  
さんの友達4人でバイオリ  
ンの演奏をしていただきま  
した。  
できた餃子は、まさにあの  
味!皮にボリュームがあり、  
もちもちしていて、タレがな  
んとも言えない、赤ザラメを  
使って甘く、プリプリの餃子  
ができて感激してしまいま  
した。  
まき子さん、いつまでもお  
元気で! ありがとうございます



いました。

◇  
コミュニティ食堂1周年  
金曜日は美容室をお休  
みにして、コミュニティ食  
堂を始めてから10月の第2週  
で1年になります。ありがと  
うございます。  
一人暮らしの方に寄って  
いただいて、話をしながら食  
事をしていただけなら良いな  
と思ひ、始めた食堂です。ま  
たいろいろな人に私の料理  
を食べていただきたという  
理由もあつて始めました。  
話好きの私です。これから  
もますます喜んでいただ  
けるようがんばっていきます。  
美容室 エレガンス・コミュ  
ニティー食堂ベルマウンテン  
(62・8780)



**ベルマウンテンコミュニティ食堂** 毎週金曜日 12:00~2:00  
600円  
10/23は研修のためお休み

- 10月のメニュー
- 10/9(金) 肉じゃがコロケ、そうめんうりの酢の物、みそ汁、ごはん、デザート
  - 10/16(金) 鶏つくねの和風おろし煮、小松菜と炒り卵のおひたし、みそ汁、ごはん、デザート
  - 10/30(金) 貝だくさんにこみにゆうめん、たこ焼き風落とし揚げ、デザート、つけもの

**コミュニティ食堂 ベルマウンテン**  
**美容室 エレガンス**  
佐久市中込1-20-7 ☎ 62-8780

10/16(金) PM 2:00 ~ いこいサロン  
もう一度、金龍さんの餃子作りを行います。  
・材料費…500円 ・持ち物…エプロン  
・予約してください。

