



# 西神楽まちづくり推進協議会

事務局 旭川市西神楽支所

住所 旭川市西神楽南1条3丁目

電話 (0166) 75-3111



## 西神楽の食材を使ったスペイン料理教室 を開催します

～シェフ直伝！フロならではのスペイン料理を伝授  
本格的でしかもお家でできるレシピです♪～



西神楽の生産者たちによって手間ひまと愛情をかけて  
美味しく育てた食材を使って、西神楽在住の錦シェフと  
一緒においしいスペイン料理をつくりましょう！！



定員は30名で参加料は300円です。  
参加者は抽選させていただきます。  
事前に申し込みが必要です。

詳しくは、この回覧板に添えられている、チラシをご覧ください。  
(チラシは戸別に一部ずつお取りください。)



● 町内会の皆様 回覧をお願いします。


●裏面もご覧ください。

## 西神楽まちづくり健康講演会を実施しました。

西神楽まちづくり推進協議会では、11月30日（日）に西神楽農業構造改善センターにおきまして健康講演会を実施し、たくさんの皆様に参加していただきました。

### （第 1 部）

#### 健康と運動 ～安全に楽しく生活するために～



○講師：太田 雄介 氏

（豊岡中央病院・理学療法士）

○参加者：114人

日頃から、軽い運動を行うことで、足腰の衰えを防ぐことで健康寿命をのぼし、いつまでも元気に暮らせるように、実用的で役立つお話と方法を学びました。

先生の巧みなお話と指導に、参加者の皆さんは熱心に耳を傾け、健康トレーニング

を体験されました。

### （第 2 部）

#### 楽しく学ぼう賢い救命



○講師：旭川市南消防署職員

（救急救命担当）

○参加者：56人

イザというときに知っておくと安心な、応急措置やAEDの使い方などを学びました。

消防救急隊員の日頃の体験をとおした巧みなお話と、ダミー（人形）を使った具体的でわかりやすい説明を受けたあと、参加者の皆さんにも実際にAEDの操作を体験していただきました。

# 西神楽の食材を使った スペイン料理教室

～シェフ直伝 フロならではのスペイン料理を伝授



本格的で しかも お家でできるレシピです♪～

西神楽の生産者が、手間ひまと愛情をたっぷりかけて美味しく育てた食材を使って、西神楽在住の錦シェフと一緒においしいスペイン料理をつくしましょう！！

- 日 時 平成27年1月17日(土)  
午前10時30分～午後1時30分
- 会 場 旭川市立西神楽中学校 調理室
- 参加費 300円(材料費)
- 定 員 30名(希望者多数の場合は抽選,  
当選された方のみ後日案内文をお送りします。)
- 申込方法 土日祝日を除く 午前9時から午後5時に お電話でお申し込みください。  
(12月25日締め切り)
- 申 込 先 西神楽まちづくり推進協議会事務局(西神楽支所内)  
電話 75-3111

## 講 師

錦 信夫さん(西神楽在住)  
東京のスペイン料理店で修行し、平成23年(2011年)に 緑が丘2条4丁目医大前ホテル1階に お店を開業。  
スペイン料理店  
「路地裏厨房 グランビア」の  
オーナーシェフ

## MENÚ (メニュー)

### 「スペインオムレツ」

西神楽でとれた美味しいジャガイモが入ったオムレツです。

### 「豚ロースのトマトソース煮込み、サラゴサ風」

ご飯、パン、麺ともに合う 万能なソースで豚ロースを煮込みます。

### 「野菜の卵とじラ・マンチャ風」

スペイン版のラトゥイユ(野菜煮込み)をグラタン皿に入れ、溶き卵をのせてオープン焼きにしたものです。

