

イベント情報

ワークパル上越では、秋から冬にかけてさまざまなイベントを開催します。お気軽にご来館ください。

錦秋の茶会

紅葉のこの機会に心と和むふれあいの茶会にどうぞお越しください。

日時 10月21日(日) 9:00～15:00

会場 ワークパル上越

茶席 薄茶席… 1階／コミュニケーションルーム

【表千家】石田宗以

濃茶席… 2階／教養文化室

【表千家】上越松狐会

茶席券 お一人様…1,000円(2席分)

お求めは、ワークパル上越事務所ににて(当日券もあり)

講座受講生大作品展

マイ・チャレンジ講座受講生の作品展です。皆さんの力作をどうぞご覧ください。

日時 10月27日(土)～11月4日(日)

会場 ワークパル上越 1階／ロビー

出展講座 水彩画(入門・初級)・トールペインティング・書道・生け花古流・フラワーアレンジメント・編み物・水墨画・ビーズアクセサリー・パッチワーク・絵手紙
各講座講師の展示コーナーもあり！

芸能フェスティバル

フォークソング・グループサウンズ・ポピュラーソングなど、なつかしの名曲の数々をご披露いただきます。ギター・アコーディオン・フルート・サクソの音色をお楽しみください。

日時 11月18日(日) 13:30～(開場13:15)

会場 ワークパル上越 1階／多目的ホール

出演 S.yazawa・吟遊詩人・シャンテ・ブルーカナリー

クリスマスコンサート

マイ・チャレンジ講座受講生の演奏会です。一足早い、X'masムードを味わってください。

日時 12月9日(日) 13:30～(開場13:15)

会場 ワークパル上越 1階／多目的ホール

出演講座 コーラス(昼・夜)・歌声コーラス・オカリナ・ウクレレ【ゲストあり】

短期講座募集のお知らせ

季節の講座を行います。金額・内容等については、ワークパル上越へお問合せください。☎025-545-5111

ギャザリング教室 葉ボタンのリース 12/5(水) 13:30～15:30	クリスマスリース(生花) 12/8(土) 10:30～12:00
オレンジポマダー 12/8(土) 13:30～15:00	お正月飾り(造花) 12/17(月) 13:30～15:00
おせち料理(昼) 12/21(金) 13:00～15:30	おせち料理(夜) 12/21(金) 18:30～21:00
お正月生け花(昼) 12/26(水) 13:30～15:30	お正月生け花(夜) 12/27(木) 19:00～21:00

●11月26日(月)より、先着順に受付します。受付時間は9時～17時です。

告知！2019年度マイ・チャレンジ講座 無料体験会のお知らせ

2019年2月4日(月)～8日(金)まで
運動系(一部除く)講座の無料体験会を行います。

この機会に是非ご参加ください

年末年始の
休館日のお知らせ

2018年12月29日(土)～2019年1月3日(木)は休館日となります。年始は1月4日(金)より開館いたします。

New コーナー 上越文化会館 プレイガイド情報

上越文化会館主催のチケットをワークパル上越で販売しています！

2018年10～12月の公演(予定)です

公演名	公演日時
シエナ・市吹 ジョイントコンサート	10.14(日) 14:00～
MaroとN響の仲間たち	11.11(日) 15:00～
林家正蔵 落語独演会(中ホール)	11.18(日) ①13:00～ ②16:00～
小川未明フェスティバル2018	11.23(金) 14:00～
声明 螺旋曼荼羅海会	12.15(土) 15:00～

※演奏者などの都合により、やむなく中止または内容が変更になる場合がありますので予めご了承ください。

※その他、発売中の公演もたくさんあります。詳しくはワークパル上越へお問い合わせください。

子どもから大人まで楽しめる人形劇を創り続けている人形劇団です。

おすすめ公演!!

人形劇団ブーク

怪しみが町にやてきた

12月2日(日) 11:00 開演 全席指定

一般 2,000円 3歳～中学生 1,000円 親子ペア券 2,500円



暮らしの知恵

～新年に向け～



2018年も残りわずか…年末には新年を迎えるにあたって住宅の大掃除をされる方も多いのではないのでしょうか？今回は、久々に帰ってきました『暮らしの知恵』シリーズ！身近にあるものを使って、新年に向けての掃除方法や、日頃からできる掃除方法をご紹介します。

排水溝の掃除

【用意するもの／アルミホイル・割りばし・輪ゴム】

- ・割りばしにアルミホイルをクルクル巻きつけ、輪ゴムで固定する。
- ・割りばしからアルミホイルがとれないように、ギュッと握り固くする。
- ・排水溝のヌメリ部分や汚れた部分を擦り、水で流す。



排水溝の臭い対策【用意するもの／アルミホイル】

- ・アルミホイルを適当にちぎり、丸めてボール状にする。
- ・アルミボールを2～3個作ったら、排水口へ入れるだけ。

*日常的に入れると、ヌメリ・臭い対策になります。

【ワンポイント】アルミホイルは水に触れることによって、化学反応を起こし、金属イオンが発生します。その発生により、抗菌作用が活発になり、臭いやヌメリを防いでくれます。

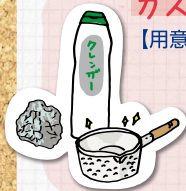
アルミホイルで排水溝を詰まらせないように、くれぐれもお気をつけください！



ガスコンロや鍋の汚れ

【用意するもの／アルミホイル・キッチンペーパー・クレンザー】

- ・アルミホイルを10センチほど切り取り、中央にキッチンペーパーを入れ、丸めてボール状にする。
- ・アルミボールにクレンザーをつけ、汚れをこする。
- ・キッチンペーパーで磨き上げをして、水で流す。
(特殊な表面加工をしているものには使用できません。)



換気扇(羽根)の汚れ

【用意するもの／ドライヤー・乾いたタオル】

- ・ドライヤーをHOT(熱風)にし、羽根にあてる。
- ・油が浮いてきたら、乾いたタオルでサッと拭く。

【ワンポイント】油は熱に弱いので、熱風をあててください。



レンジフードの汚れ

【用意するもの／ゴム手袋・新聞紙・重曹スプレー・雑巾・ゴミ袋】

- ・コンロの上に新聞紙を敷く。
- ・レンジフードの部品を取り外しゴミ袋に入れ、重曹スプレーを吹きつけ、20～30分浸けおきしてから洗う。
- ・レンジフードの本体は重曹スプレーを直接拭きつけて、雑巾で拭く。



電子レンジ【用意するもの／重曹・水・耐熱容器・布巾】

- ・重曹と水を耐熱容器に入れ、ラップなしで2～3分電子レンジで加熱する。
- ・蒸気が出るので満ちるまで少しおいてから、布巾で汚れを拭き取る。



畳【用意するもの／熱めのお湯・雑巾】

- ・雑巾を熱めのお湯につけて、固く絞る。
- ・目に沿って拭く。

【ワンポイント】水拭きだと畳が濡れる状態が続くので湿気の原因になるのでNGです。お湯が蒸発しやすい温かい日がおススメです。



フローリングの艶出し

【用意するもの／お米の研ぎ水・バケツ・きれいな布巾】

- ・お米の研ぎ水をバケツに入れ、布巾をつけて絞り拭くだけ。
(艶出しをする前に、掃除機やクイックルワイパー等で掃除をしてください)



窓【用意するもの／古新聞紙・水を入れたバケツ】

- ・新聞紙を拭きやすい大きさに折り、水で軽く湿らせて拭く。
- ・サッシの棧も同じように拭く。

【ワンポイント】水で絞ったタオルに酢を含ませてから窓を拭くと、くもり防止になります。



レール【用意するもの／輪ゴム2～3本】

- ・輪ゴムをレールの上において、何度か開閉する。
(窓のレールや、扉のレールにもできます。)



冷蔵庫の中身も大掃除！
冷蔵庫の余り物で、子どもでも食べられる辛い！

チーズダッカルビ

【材料】(フライパン24～27cm)

- ★肉類(牛・豚・鶏なんでも)… 350g
- ★焼肉のタレ… 大さじ5
- ★余り物の野菜(キャベツ・白菜・玉ねぎ・人参・きのこ類・羊類・もやし・ピーマン・ニラ 等)
- ★ゴマ油… 大さじ2
- ★焼肉のタレ… 大さじ5
- ★とろけるチーズ… 150～200g

【作り方】

- ①野菜は食べやすい大きさに切る。羊類はレンジで温め、火を通す。
- ②肉類は一口大に切り、ポリ袋に★と一緒に入れ、味をなじませる。
- ③フライパンにゴマ油をしき、固い野菜から順に入れる。
- ④野菜の上に肉を乗せ、フタをして蒸し焼きにする(約7～10分)
- ⑤フタを取り、汁気がなくなるまで炒める。★を入れ混ぜ味を調える。
- ⑥火が通ったら、真ん中を割り、火を止めてからチーズを入れ、再度加熱して溶かす。



辛い物が好みの方は、コチュジャンや唐辛子を入れて、シメにご飯を入れてかりかり韓国炒飯ポックンパに！



プレゼントクイズ JCBギフトカード (1,000円分)

ヒロシ君のお父さんには、5人の子どもがいます。それぞれ、イチロー、サブロー、シロー、ゴローです。もう1人次男がいるのですが、さて、名前は何でしょう？

正解した方の中から、抽選で5名様に、「JCB ギフトカード」をプレゼントします。尚、抽選で外れた方の中から、5名様に粗品を差し上げます。



クイズの答え・住所・氏名・フリガナ・年齢・電話番号・「さくちゃん通信」を手に入れた場所・ご意見＆ご感想を明記のうえ、ハガキまたはメールかFAXでご応募ください。応募締切は12月21日金必着です。※当選の発表は賞品の発送(1月上旬頃)をもってかえさせていただきます。

第26号プレゼントクイズの答え

第26号の正解は「アリ」でした。

ありのまま… アリママ です。



たくさんのご応募ありがとうございました。

上越市 ～その1～

今回のピックアップ上越市では、ズバリ！「上越市」を取り上げたいと思っています(笑)

2005(平成17)年1月1日に14市町村が一度に合併しました。これは「平成の大合併」では、全国で一番多かったと言われています。合併により、面積は約973km²となり、東京23区の面積が約620km²ですので、その1.5倍を有しています。

ちなみに、市の木は「サクラ」、市の花は「ツバキ」、上越市民の歌は「このふるさとを」です。情けない話ですが、「森の都に～」だと思っていました…(恥)

次号からは各区にピックアップしたい(予定)と考えています。皆様からも各区に関する情報をお待ちしております(〃)。

