

## 【おうちカクテルお薦めレシピ】

ベースとなるお酒に、ジュースや果汁を混ぜて作る「カクテル」を自宅で楽しんでみてはいかがでしょうか。

お酒の量は人それぞれの好みがありますが、大切なのは2杯目以降も常に一定の割合で作ることです。そしてチェイサーとの併用で二日酔いを防ぎます。

(一般的にはおよそ45mlのお酒をベースにするのが適量のようなです。)

今月から、主にウォッカ、ジン、ラム、テキーラをベースにしたカクテルをシリーズ形式でご紹介していきます。



### まず今月は、「ウォッカ」

ウォッカの代表的なカクテルと言えば、ソルティードッグですね。

グラスの飲み口に塩を軽く塗り込んで、冷凍庫で10分ほど冷やしておきます。冷やしたグラスに氷を満杯にし、ウォッカを45ml入れ、氷とウォッカを馴染ませるようによ〜くかき混ぜます。

そこへグレープフルーツジュースを注ぎ込めば完成！

お好みで炭酸を加えてもすっきりした口当たりになってお薦めです。



### 今月のクイズ

クロスワードを解いて、更にA~Hの文字を並べ替えて四文字熟語を完成させましょう！

ヒント：  
宇宙のすべて

1		2	3	4	5
		6			A
7	B	C		9	10
11			12	D	13
14					F
15	B		E		16
			17		
18		19		H	20
					21
		22			23
					G

A

B

C

D

E

F

G

H

【タテ1】	すっかり水につかること。びしょぬれ。
【タテ2】	春の次の季節。
【タテ3】	高貴な家に生まれた男性。
【タテ4】	そのものが持っている善さや、役に立つ価値。
【タテ5】	自然界のものについて学ぶ教科。
【タテ6】	悪性の腫瘍(しゅよう)。早期発見が大切です。
【タテ8】	見劣りがしてみずばらしいこと。
【タテ10】	高さの異なる二つ以上の管が同時に鳴るときの響き。
【タテ12】	遊具・乗り物・娯楽施設などを設けた施設。
【タテ14】	常備では考えられないほど強い力。
【タテ16】	手の指や手のひらでツボを押しして血行を促すに用いる療法。
【タテ18】	物を中心にしてくるくる回るおもちゃ。
【タテ19】	辞める決意。
【タテ21】	あることをしようと考えること。

【ヨコ1】	人・車などが往來する所。
【ヨコ2】	不当な仕打ちを受けながら何もできずあきらめること。
【ヨコ6】	児童・生徒が勉強するための公共施設。
【ヨコ7】	会社・学校などで贈り物として贈られる品物。
【ヨコ9】	柄の付いた、おおいで風を起こす道具。
【ヨコ11】	牛・豚などの舌の肉。
【ヨコ12】	脂肪織のグリセリンエステルのこと。
【ヨコ13】	父や母の女のきょうだい。
【ヨコ15】	売り手と買い手が商品や証券などを取引する場所。
【ヨコ16】	生物が長い年月の間に高等なものになっていくこと。
【ヨコ17】	区域。
【ヨコ18】	皮膚の色が黒色の人種に属する人。
【ヨコ20】	後から付け加えること。
【ヨコ22】	夜が明けるまで。
【ヨコ23】	葉の仲間の区別。

答えは10日頃にホームページでご案内します

## サンスクエア堺 (堺市立勤労者総合福祉センター)

お申込み 問合せ

【TEL】 072-222-3561 【FAX】 072-222-8522

〒590-0014 大阪府堺市堺区田出井町2-1 ホームページはこちらから→

LINE@ 公式アカウント開設しました！

イベント情報やお得なクーポンなどを定期的に配信いたします。

2021年12月1日発行 編集・発行：サンスクエア堺 指定管理者(日本環境マネジメント株式会社)

サンスクエア堺

# サンスクだより

Monthly magazine December 2021

ついに師走突入です。  
今年はどうな一年でしたか？  
年始に「今年目標」なるものをうち立てた人、  
なんとな〜く過ごしてしまったなあ〜って人  
ひとそれぞれかと思いますが、  
今からでも何か始めてみませんか？  
せめて今月だけでも、習い事に挑戦してみるとか、  
毎日1万歩目指して鍛えなおすのもいいのでは？  
何か簡単なものでも手がけてみましょう！  
いつもと違うお正月になるかも。

## 堺市文化芸術活動サポートプロジェクトがスタートします！

堺市内の学生さんや、文化団体の皆さんの文化芸術活動をサポートするため、サンスクエア堺を含む市内のいくつかの施設を無料または半額でご利用できます。

- 【実施期間】** 2021年12月1日～2022年2月28日

**【対象団体】**

  - ①学 生：堺市内の未就学児から大学（専門学校含む）のクラス、部活動、サークル等のグループ単位を対象とします。  
利用例・・・学校のダンス部、美術部の練習など
  - ②文化団体：堺市内を拠点にする文化団体、サークル、グループ等。  
利用例・・・絵画、茶道、囲碁将棋などの練習・発表会

芸術の秋

※ご利用になれるグループのジャンルやご利用回数など一定の制限があります。詳しくは、サンスクエア堺の事務所でお尋ねください。

この機会に是非  
有効活用しよう！

# これからのサンスクエア講座

(詳しくはホームページ または 事務所へ)

★太極柔力球でエクササイズ&16式  
12/5より日曜 7回コース

★筆ペン・ボールペン講座  
1/13より木曜 10回コース

★体幹トレーニング&ストレッチ  
1/15より土曜 7回コース

★自分で流せるリンパ塾  
1/15より土曜 8回コース

★はじめての24式太極拳  
12/8より水曜 8回コース

★卓球教室 初級・中級  
1/14より金曜 5回コース

★ヨガ教室  
1/15より土曜 7回コース

★バドミントン教室  
2/10より木曜 5回コース

※第6回わくわく科学実験室(小学生対象) 12月18日無料開催

## 2022年前期講座先行募集

★ネイティブ初級英会話  
4/12より火曜 15回コース

★ネイティブ中級英会話  
4/13より水曜 15回コース

★ビジネス英会話  
4/14より木曜 10回コース

★ハングル講座  
3/26より木曜 10回コース  
(3/19ワンコイン体験レッスン)

★アンチエイジングヨーガ  
3/26より木曜 10回コース

## 多目的体育館で運動不足を解消しませんか!

やってみよう! お友達同士で、ご家族で、親戚が集まって  
サンスクエア堺では、体育館利用促進のために  
**無料でお貸出できる**運動器具をご用意しています。  
是非お気軽にご相談ください。(複数利用もOKです)

卓球(貸しラケット、ピン球有)

バドミントン(貸しラケット、シャトル有)

バレーボール(貸しボール有)

ソフトバレー(貸しボール有)

バスケットボール(貸しボール有)



## サンスクエア堺のサークル情報

<今月のサークル紹介>

### 「釉遊会」

主な活動日  
月2回 木曜日 午後6時~午後10時  
会費:7000円/3ヵ月

ゆかいな仲間とワイワイガヤガヤと楽しく作陶しています。いつでも見学にお越しください。



### 「元龍太極拳交流協会

／わいわいクラブ・S&K」

主な活動日  
(毎週) 火曜日 6時~9時  
(毎週) 木曜日 10時30分~12時

からだほぐしの基本レッスンから上級者の伝統太極拳まで、ひとりの目的に合わせた練習が可能です。まずは、健康第一。気功と身体トレーニングを通じて、免疫力アップ!!



### 「堺神楽」

主な活動日  
毎週 水曜日 午後6時~午後8時30分  
月会費:3,500円 高校生以下1,000円

初心者歓迎 見学OK  
堺神楽は、大阪・堺に伝わる神話や昔話をもとに制作される新神楽和太鼓・神楽笛などの日本伝統楽器が歌い奏で、優美で豪快に舞う



### 「陶器土器クラブ」

主な活動日  
第1・第3土曜日 9時~12時  
参加費:11,000円/3ヵ月分  
(土・焼成代込み)

月2回ペースで活動しています。自由な発想で作陶しています。3ヵ月に1回、窯入れを行い作品が仕上がります。心穏やかに、土と対話してみませんか。



サークルに参加してみたい方、あたらしくサークルを立ち上げたい方、大歓迎です!

事務所へご相談ください。

## 広告掲載募集!

イベント案内やお友達を増やしたいなどの  
広告掲載コーナーを新設します。

掲載を希望される方は原稿(写真)を添えて  
事務所まで、お申し込みください。

(掲載料金は無料です)

※ただし営利を目的とする広告掲載は  
お受けできませんので、予めご了承ください。

