

# 沼館地区交流センター報

令和6年9月発行 No.89

沼館地区交流センター  
(アスパルおものがわ内)

TEL 22-3606

8月5日（月）、今年も明峰中の生徒がボランティア清掃に来てくれました。この日はセンター運営委員の方にも協力していただき、風除室の掃除を行いました。玄関マットやその下に溜まっていた埃や泥を洗い流してとてもきれいになりました。



皆さんありがとうございました！



## 10月の予定

- |                |                     |
|----------------|---------------------|
| 1日（火）：3B体操教室   | 午後1時30分から           |
| 3日（木）：成瀬ダム見学   | 午前9時アスパル出発          |
| 7日（月）：健康の駅     | 午前10時から⇒体操「スローエアロ」  |
| 8日（火）：ヨガ教室     | 午前10時から             |
| 15日（火）：3B体操教室  | 午後1時30分から           |
| 21日（月）：健康の駅    | 午前10時から⇒らくらく体操（DVD） |
| 22日（火）：ヨガ教室    | 午前10時から             |
| 23日（水）：手づくりサロン | 午前10時から             |
| 24日（木）：料理講習    | 午前9時30分から           |
| 毎週月・木：卓球       | 午後1時から              |
| 毎 日：ラジオ体操      | 午前9時15分から           |
| 展示：昔の写真展       | 開館時間内に自由にご覧頂けます     |

※風邪症状のある方、37.5度以上の発熱がある方は参加をご遠慮ください。

【お申込み・お問合せ】

沼館地区交流センター（アスパルおものがわ内）☎22-3606

裏面へ

## ▼△ 交流センター事業開催のお知らせ △▼

### ◆移動研修 「成瀬ダム見学」

【日 時】10月3日（木） 出発9:00～帰着15:00頃

【目的地】成瀬ダム建設現場（東成瀬村）

【定 員】15名（達し次第締切）

【申 込】9月17日（火）～9月20日（金）

【参加費】無料 ※ただし昼食代は自己負担となります。



建設中の成瀬ダムを見学しませんか？より完成に近づいた堤体が見られます。今年も体感施設「KAJIMA DX LABO」にてダムのお話をさせていただきます。※昼食は須川高原温泉にて、各自で注文となります。

### ◆料理講習 「三杯もち・米粉餡作り方講習会」

【日 時】10月24日（木） 開始9:30～終了12:00頃

【会 場】雄物川保健センター 2階調理室

【定 員】15名（達し次第締切）

【申 込】10月7日（月）～10月11日（金）

【参加費】500円

【講 師】佐々木 澄子氏・遠藤 久美子氏



【持ち物】エプロン、三角巾、マスク、計量カップ、

調理用ヘラ、ボウル（目安 幅22cm 深13cm）

伝統料理の三杯もちの作り方を教えていただきます。今回の実習では生地を作る工程までを行い、焼いて調理するのは各家庭でとなります。終了後に市食農推進課より、米粉餡の試食・作り方の講習会があります。

### 雄勝城発掘調査が行われます

**現 場** 造山公園前圃場

**期 間** 9月7日（土）～10月末まで 毎週 土・日

雄勝城の発見を目指して、今年も民間団体「雄勝城・駅家研究会」が発掘調査を行います。つきましてはボランティアを募集していますので興味のある方は下記までお問い合わせください。見学もOKです！

■0182-22-4818（駅家研究会 岡固さん）

■0182-22-3606（沼館地区交流センター）

■0182-22-3201（里見地区交流センター）