

◆「花の寄せ植え講習会」開催のお知らせ◆

【日時】6月12日(木) 午前10:00~12:00

【会場】沼館地区交流センター(アスパルおものがわ)

【定員】20名(定員になり次第締切)

【申込】5月26日(月)~6月2日(月) 9:30~17:00(土日除く)

下記申込み先まで、お電話にてお申込みください。

【参加費】500円 ※当日集金します

【講師】秋田県立農業科学館職員

【持参いただくもの】

①軍手・ゴム手袋 ②筒形スコップ(培養土を入れる時に使用)

③プランター持参(直径35cm・深さ15cm程度のもの)

※プランターのサイズは目安です。ご自身お好みのものをご持参ください。

※土、花苗はアスパルで用意いたします!!

♥出来上がりはこんな感じです♥ ⇒ ⇒ ⇒



✿興味のある方、ご友人やご近所の方とこの機会に是非参加してみませんか?✿

- ・動きやすく、汚れてもいい服装で参加をお願いいたします。
- ・晴天時は屋外、雨天時は屋内での開催となります。天候に応じて必要な対策をお願いいたします。

🐻熊対策講座開催のご報告🐻(雄物川5地区交流センター合同)

※4/8(火)に雄物川コミュニティセンターで開催した内容を抜粋しご報告いたします

◎クマに遭遇したら→ ①走って逃げない

②建物や車両がある場合は建物・車両の中に避難

③防御姿勢は頭・顔を守ることが大事!(写真) →



◎クマが食べるもの→ ①木の实: サクラ・クワ・クリ・クルミ・柿(渋柿も!)

②農作物: トウモロコシ・スイカ・豆・リンゴ・ブドウなど

③その他: 米ぬか・生ごみ・家畜飼料・蜂箱など

◎出没理由→ ①そこに食べ物があるから ②出てこれちゃう環境だから

◎対策方法→ ①クマが誘因されそうなものはないか?・・・実のなる木の伐採

②クマが隠れそうな場所はないか?・・・見通しの確保

◎食用として果樹を残したい場合は、クマ対策として幹にトタンを巻く



【お申込み先・お問い合わせ先】

沼館地区交流センター(アスパルおものがわ) ☎22-3606

*** 裏面へ ➡ ***

◆ 『骨を強くする骨コツ栄養講座』開催のお知らせ ◆

～人生100年時代を健やかに美しい骨で～

骨量は40歳を過ぎるころから加齢とともに徐々に減少し、意外と身近で大変な病気『骨粗しょう症』。日本では、足の付け根(大腿骨近位部)の骨折も多く発生しております。

今からできる骨粗しょう症予防について、一緒に学んでみませんか!?

【日 時】 6月19日(木) 午前10:00～午後1:00

【会 場】 雄物川保健センター 2階調理室

【内 容】 ①骨粗しょう症予防のお話

②骨を丈夫にする栄養のお話と調理実習(メニューは当日発表です●●)

【定 員】 15名(定員になり次第締切)

【申 込】 5月26日(月)～6月2日(月) 9:30～17:00(土日除く)

表面の申込み先まで、お電話にてお申込みください。

【参加費】 500円 ※当日集金します

【持参いただくもの】

①エプロン ②三角巾 ③マスク

④飲み物(会場に飲み物はないため、持参をお願いいたします)

6月交流センター事業実施予定のご案内

2日(月): 健康の駅	午前10時から ⇒講和「レッツ!音読」・らくらく体操
3日(火): 3B体操教室	午後1時30分から
10日(火): ヨガ教室	午前10時から
12日(木): 花の寄せ植え講座	※詳細は表面お知らせをご覧ください
16日(月): 健康の駅	午前10時から⇒らくらく体操(DVD)
17日(火): 3B体操教室	午後1時30分から
19日(木): 料理講習会	※詳細は上段お知らせをご覧ください
24日(火): ヨガ教室	午前10時から
25日(水): 手づくりサロン	午前10時から
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: 山野草の写真展	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。

◆◆◆あとかぎ◆◆◆

4月より沼館地区交流センター(アスパル雄物川)で新たに働き始め、あっという間に1か月が過ぎました。不慣れなことも多くご迷惑をおかけしておりますが、地域の皆様には温かく接していただき感謝、感謝の毎日です。一日も早くお役に立てるよう努めていきますのでよろしくお願いいたします。5月発行号はクマ対策講座の情報共有と寄せ植え講習会・健康維持料理教室の募集を掲載しました。是非参考にいただければと思います。(四関)

