

沼館地区交流センター報

令和7年11月発行 No.103

沼館地区交流センター
(アスパルおものがわ)
TEL 22-3606

▼△ 交流センター事業開催のお知らせ △▼

◆◆◆しめ飾り作り教室◆◆◆



日本の伝統文化のひとつ『しめ飾り』を手づくりして、玄関に飾って新年を迎えてみませんか？

【日 時】令和7年12月17日（水）午前10時00分から

【会 場】沼館地区交流センター(アスパルおものがわ)多目的室

【講 師】森田 照雄 氏

【材料費】500円（当日集金致します）

※今回作成予定の
イメージです→

【定 員】15名（定員になり次第締切）

【申 込】令和7年11月26日（水）～12月2日（火）

受付時間 9:30～17:00 ※土日を除く

下記申込み先まで、お電話にてお申込みください。



※1家族様1名までの参加となります。

※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

令和7年度



●食生活改善推進委員による伝達講習会のご案内●

横手市食生活改善推進協議会雄物川支部・推進員による伝達講習会を行います。

バランスのよい食事や減塩についてなど、食生活について考えてみませんか？

【日 時】令和7年12月17日（水）午前10時00分～12時30分頃

【会 場】雄物川保健センター2階調理室

【内 容】①健康講和 ②調理実習 ③試食

参加費無料

【メニュー】切り身魚のピリ辛焼き・具沢山はるさめスープ

【持ち物】エプロン・三角巾(調理ができるように)

【申 込】令和7年11月25日（火）までにお電話にてお申込みください。

受付時間 9:30～17:00 ※土日を除く

※皆さんのお宅のみそ汁の塩分を測定してみませんか？ご希望の方は具を入れずに汁のみを50ccくらいお持ちください。

【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）☎22-3606



裏面へ→

12月の予定



1日(月)：健康の駅	午前10時から⇒身体測定・らくらく体操
2日(火)：3B体操教室	午後1時30分から
3日(水)：文化講演会	午前10時から
9日(火)：ヨガ教室	午前10時から
15日(月)：健康の駅	午前10時から⇒らくらく体操 (DVD)
16日(火)：3B体操教室	午後1時30分から
17日(水)：しめ飾り作り教室	午前9時30分から
23日(火)：ヨガ教室	午前10時から
24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。

◆雄物川5地区合同開催

『雄勝城』発掘調査報告講演会を開催しました！

10月8日(水)雄物川5地区合同で『雄勝城』発掘調査報告会を開催しました。1200年前に記された日本の古代史：続日本紀に記載がある『雄勝城：国の役所』が1300年前の奈良時代に雄物川町造山にあったと推定し発掘調査をしている雄勝城・駅家(うまや)研究会の高橋 学先生にこれまでの発掘調査から確認できた内容と、造山南西部の蝦夷塚古墳群から検出されている材木塀跡、東楓遺跡から出土している円面硯、東里の十三塚遺跡から出土している瓦、奈良時代の集落遺跡の位置などから造山にあったと推定される見解を講演していただきました。当日は80名ほどの方が講演会を聴きに来てくれました。とても興味深い内容でした。12月3日(水)には沼館地区交流センターにて今回の講演の続き、今年の発掘結果の報告・講演を予定しています！別紙発行の『文化講演会「造山遺跡報告会』』に是非ご来館ください！！



●○ 休館日のお知らせ ○●

※下記日程で沼館地区交流センター(アスパルおものがわ)は休館となります。ご了承ください。

◆終日休館：令和7年12月29日～令和8年1月3日(年末年始のため)◆