沼館地区交流センター報

令和８年１１月発行　No.115

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✦✦✦

新しい年を日本の伝統文化のひとつ『しめ飾り』を手づくりして、玄関に飾って気持ちよく迎えてみませんか？ご近所やお友達とお誘い合わせの上、是非ご参加ください。



【日　時】令和８年１２月１７日（木）午前１０時００分～
【会　場】沼館地区交流センター(アスパルおものがわ)視聴覚室
【材料費】５００円（当日集金致します）
【定　員】１５名（定員になり次第締切となります）
【申　込】令和８年１１月２５日（水）～１２月２日（水）
受付時間　９：３０～１６：３０　※土・日を除く
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。

12月の予定

１日（火）：３Ｂ体操教室	午後　１時００分～	
７日（水）：健康の駅	午前１０時００分～	⇒ヨガ
８日（火）：ヨガ教室	午前１０時００分～	
１５日（火）：３Ｂ体操教室	午後　１時００分～	
１７日（木）：しめ飾り作り教室	午前１０時００分～	
２１日（月）：健康の駅	午前１０時００分～	⇒らくらく体操（DVD）
２２日（火）：ヨガ教室	午前１０時００分～	
２３日（水）：手づくりサロン	午前１０時００分～	
毎週月・木：卓球	午後　１時００分～	
毎週月～金：ラジオ体操	午前９時１５分～	（土・日曜・祝日は休み）

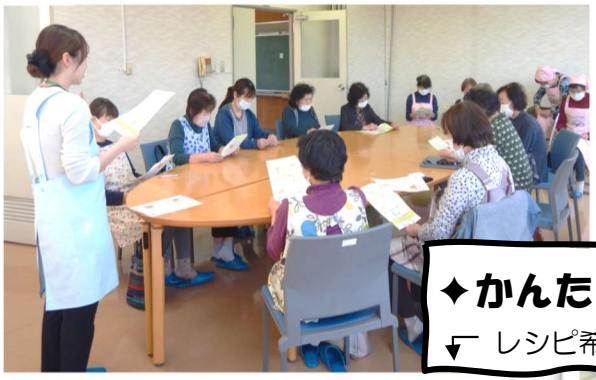


●令和８年１２月２９日～令和９年１月３日は休館となります。●
※風邪症状のある方、３７．５度以上の発熱がある方は参加をご遠慮ください。

お知らせ

１０月発行のセンター報でご案内している『１１月の予定』のラジオ体操の開催日が変更となっております。ご迷惑をおかけいたしますが、下記の訂正内容をご確認ください。
【訂正後】ラジオ体操開催は毎週月～金（土・日曜・祝日は休み）午前９時１５分～１５分間

●食生活改善推進委員による伝達講習会●開催報告



食生活改善推進委員により伝達講習会を１０月 15 日（木）に開催しました。栄養士の方より調理実習の前に「免疫力」についての講和をしていただきました。免疫力を維持するにはバランスの良い食事が大切で、５大栄養素タンパク質・ミネラル・ビタミン・炭水化物です。特にタンパク質は筋肉維持のためにもとても大事な要素と学びました。

✦かんたん＆野菜たっぷりレシピ✦

レシピ希望の方はご連絡ください！！





【主菜】鶏肉のハニーマスタード炒め

鶏胸肉をそぎ切りにし胡椒とにんにく（チューブ）をよく揉みこみ片栗粉をまぶし柔らかく仕上げます。調味料は粒マスタードにはちみつ・醤油・塩少々を合わせ炒めた具材全体にからませます。マスタードを利用することで塩分を抑えても塩味がたりないと感じることもなく、参加者の方からも「おいしい！！」と、とても好評でした。

【副菜】イタリアンサラダ

野菜は千切りし塩揉み後しっかりと野菜から出た水分をよく絞ることで食塩の５０％程度カットでき、アーモンドやバジル・粉チーズを使用することで塩分カットにつながるとの事でした。

❖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１日(木)雄物川小学校を会場として雄物川５地区交流センター合同で『雄勝城を知っている会？ｉｎ雄物川小学校』と題して雄物川小学校６年生と地域住民も一緒に、遠い昔の奈良時代（１３００年前）に雄物川町造山にあったかもしれない重要な役所『雄勝城』について学びました。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　学先生に発掘調査から見えてきたことを小学校６年生が授業で習った内容を織り交ぜながら講話をしていただきました。とてもわかりやすい内容で今回を機に子供たちの中で一人でも地元の歴史に興味を持ってくれたら嬉しいなと感じた講話会となりました。

【お申込み・お問合せ先】

沼館地区交流センター（アスパルおものがわ）☎２２－３６０６

