



平成28年4月1日号



## 平成28年度スタート

### 新年度職員紹介

館長	杉山 哲
副主査	木村 文人
公民館指導員	高橋 真紀子
事務補助員	柴田 恵子
庁務補助員	藤井 将
日直業務員	鈴木 彰
	遠山 弥吉
	松井 悦朗
	高橋 純一
清掃員	高橋 テル子

## お世話になりました

このたび、再任用での勤務を終了し旭公民館を去ることとなりました。1年という短い期間ではありましたが、地域の皆様のご指導ご協力のもと無事務めることができました。心から御礼申し上げます。ありがとうございました。

武田浩一（館長）

春の到来と共にお別れする時が参りました。生まれ育った旭での勤務期間、地区の皆様方には優しく親切にして頂き心から感謝申し上げます。

旭地区の皆様方との心温まる3年間、本当に有難うございました。川越 千秋（事務補助員）

地域の皆さまには大変お世話になりました。外で会いましたら声をかけてください。

藤谷 均（日直業務員）

## 旭地区・ごみ収集日

日	曜日	予定
1	金	燃やすごみ
2	土	
3	日	
4	月	びん
5	火	燃やすごみ
6	水	ペットボトル
7	木	プラスチック製容器包装類
8	金	燃やすごみ
9	土	
10	日	
11	月	飲食品用缶、古紙・衣類
12	火	燃やすごみ
13	水	
14	木	
15	金	燃やすごみ
16	土	
17	日	
18	月	
19	火	燃やすごみ
20	水	燃やさないごみ
21	木	【振替休日】プラスチック製容器包装類
22	金	燃やすごみ
23	土	
24	日	
25	月	飲食品用缶、古紙・衣類
26	火	燃やすごみ
27	水	
28	木	金属類、ガラス・せと物、小型家電・乾電池
29	金	燃やすごみ
30	土	

### 【材料】

大根	...	120g	皮付
人参	...	25g	
ごぼう	...	25g	
じゃが芋	...	150g	
玉ねぎ	...	50g	
しいたけ	...	30g	
ねぎ（青い部分）	...	40g	
水	...	1ℓ	
液体鰹だし	...	大さじ2	
薄口醤油	...	大さじ1	
塩	...	小さじ1	

## 根菜のとろみ汁

作ってみてね♪

### 【作り方】

- ① じゃが芋以外の野菜を千切りにする。
- ② ネギは飾り用によせておく。
- ③ 鍋に千切りにした野菜と水を入れ火にかける。
- ④ 野菜が柔らかくなったら、薄口醤油と塩を入れ、皮をむいたじゃがいもをすりおろしてかき混ぜながら加える。
- ⑤ 液体鰹だしを入れ味を調え、ねぎを飾る。



考案者：神谷 光子

知っていますか？

## 旭の登録文化財



上写真は塚堀町内の鈴木家の住宅主屋です。屋根裏にある棟札によって元治元年（1864年）の建設であることがわかります。建物の高さが明治期のものくらべると低くなっています。

平成9年5月29日横手市内で最初に登録された国の有形文化財です。  
【横手まちづくりの文化資産より】



館報では旭地区の各地域を紹介していきたいと思います。  
旭地区の新たな発見があるかもしれませんよ♪

## 旭健康の駅

### 28年度 活動計画

- 4月 体力測定・らくらく体操
- 5月 ウォーキング指導・らくらく体操
- 6月 栄養講話・らくらく体操
- 7月 講話「脱水」・らくらく体操
- 8月 エアロビクス
- 9月 講話「基礎代謝」・らくらく体操
- 10月 タッチパネル・らくらく体操
- 11月 3B体操
- 12月 講話「物を押す」・らくらく体操
- 1月 ヨーガ
- 2月 講話「物の上げ下ろし」・らくらく体操
- 3月 らくらく体操

運動経験のない方でも気軽に取り組めるように、健康運動指導士などのスタッフが指導します。

毎月第4木曜日午前10時から1時間の講座です。参加希望の方はご連絡ください。

