



こんにちは 当直です！

平日17時以降と土曜日・日曜日は4人の当直が交代で管理しております。
それぞれの①座右の銘 ②好きなテレビ番組を教えてください。



鈴木 彰(神明町)

- ①「自然体」
- ② 野球観戦 プロ野球から高校野球まで野球なら何でも大好き♥



遠山 弥吉(杉目)

- ①「為せば成る、為さねば成らぬ何事も、成らぬは人の為さぬなりけり」
昔上司から教えられた大切な詞です。
- ②「NHK朝ドラ」「鶴瓶の家族に乾杯」
年末の忠臣蔵はキャストが変われば新鮮で飽きませんね。



松井 悦朗(上猪岡)

- ①「受けて忘れず、施して語らず」
人に世話になったら一生忘れてはいけない。
人の世話をしたら黙って忘れなさい。
- ②「たけしのTVタックル」



高橋 純一(伏山)

- ①「石の上にも三年」
- ②「邦画」全般

みがきニシンの常備菜

【材 料】

みがきニシン(ソフト)	2枚
人 参	・・・ 2本
だし醤油	・・・ 150cc
ザラメ	・・・ 大さじ1
酢	・・・ 適量

【作り方】

- ① みがきニシンの腹と背びれを取り、5~6mmの厚さに切りポリ袋に入れ、ニシンが浸かるくらい酢を入れ、一日冷蔵庫で休ませる。
- ② 酢を切ったニシンに千切りした人参を加え、醤油とザラメを入れ、ザラメが溶けるまで冷蔵庫で2~3日味をなじませ、好みで味を加減する。

※ 切り落とし部分はカリカリに焼き、熱いうちに醤油・酢・みりん各大さじ2の液に30分くらい漬ける。
輪切りにしたきゅうり2本を混ぜると簡単酢の物の出来上がり♪

考案者：神谷光子

受講生募集のおしらせ

【旭・健康の駅】

ゆっくりな動きで、どなたでも参加しやすい体操です。音楽に合わせて楽しくからだを動かします。

【と き】 8月24日(木)
10:00~11:00

【内 容】 スローエアロビクス体験

【参加費】 なし

【陶芸教室】

大仙市の榎岡陶苑に移動し、榎岡焼きを体験します。美しい深い青色が特徴のやきものです。初めての方も楽しく参加できる講座です。

【と き】 9月7日(木)
9:00~13:30

【参加費】 2,500円

【定 員】 先着10名



◆第2回 よこてシティハーフマラソン◆ 参加者募集中！！

開催日：2017年10月22日(日)
スタート/ゴール：赤坂総合公園
募集期間：8月22日(火)まで

赤坂総合公園を発着点にハーフマラソン、10km、3km、1・5kmの4種目で開催されます。

記録に挑戦する方はもちろんのこと、ご家族やお友だちとゆっくり走ることもできますので、お気軽にご参加ください！



旭地区・ごみ収集日

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

旭地区敬老会

と き：9月13日(水)
午前11時から
と ころ：旭ふれあい館
大ホール

