



## こんにちは 当直です

平日17時以降と土日祝日は4人の当直が交代で管理しております。  
1年間よろしくお願いいたします。アンケートで4人を紹介します。

- ① マイブーム ② 最後の晚餐なら何を食べる? ③ 生まれ変わったら何になりたい?

松井 悦朗 (上猪岡)



- ① 家庭菜園
- ② 温泉で生ビール
- ③ 奥山のナラの木

高橋 俊郎 (黒川)



- ① 時代劇  
(暴れん坊将軍・水戸黄門)
- ② 妻のまずくも  
美味しくもない手料理
- ③ パンダ   
(どこでもVIP待遇なので)

高橋 純一 (伏山)



- ① 人生楽しく生きる
- ② 一流シェフのフルコース
- ③ 世界を飛び回れる鳥

石山 清和 (城野岡)



- ① おしん (BS再放送中)
- ② ぼだっこお茶漬け
- ③ スポーツ選手 歌手

4月からお世話になっております石山です。  
安心してご利用できるよう尽力いたします。

### 奥山宗幸の「おつまみ料理」

## なめこ入りなめ茸



#### 《材 料》

なめこ 2袋(小)  
エノキ茸 1袋  
麺つゆ(3倍濃縮) 大さじ3  
みりん 大さじ2  
かつお節 1パック

#### 《作り方》

- ① なめこを軽く水洗いし、エノキ茸は石づきを取ったあと、3等分にする。
- ② 鍋にかつお節以外の材料を入れ、中火で加熱し、煮立ったら火を弱め5分位煮る。
- ③ かつお節を入れて完成! 冷蔵後で冷やしていただきます。

※ お好みで鷹の爪またはラー油を加えるとピリッと大人の味に♪

## 6月受講生募集のお知らせ

6月3日（月）午前9時から受け付けます。  
各自でお申し込みください。

### 【子育てセミナー】

鳥海山木のおもちゃ美術館で移動研修します。  
「旧鮎川小学校」の木造校舎がそのまま木育体験の学び舎として甦りました。昭和初期にタイムスリップ。

【と き】 6月17日（月）  
9：00～14：00

【参加費】 おとな 1,000円  
こども 600円

【定 員】 先着10組

### 【旭☆健康の駅】

誰でも加齢に伴い筋力が衰え、疲れやすくなります。生活機能の維持・向上をめざして「フレイユ」について学びます。

【と き】 6月27日（木）  
10：00～11：00

【内 容】 講話「フレイユ」  
らくらく体操

【参加費】 無料

### ヨガサークル 紹介

5月開催のヨガ教室は6月からサークルとして活動します。ヨガは姿勢改善、リンパの流れに効果があります。午後のひととき一緒にからだを動かしませんか。

【と き】 毎週金曜日  
午後2時～3時

【参加費】 500円



興味のある方は旭公民館にご連絡ください。

## 旭地区・ごみ収集日

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

### 旭ふれあい館 敷地内禁煙について



健康増進法の一部改正に伴い、学校や病院、行政機関等が令和元年7月1日より敷地内禁煙となります。

これに伴い、旭ふれあい館内にあります喫煙所も使用できなくなります。

皆様のご理解とご協力をお願いいたします。