



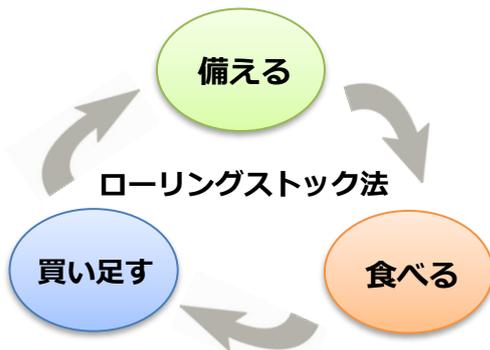
災害に備えてますか？

日本各地で地震や風水害が相次いでいますが  
 皆さんは災害に備えていますか？

ポイント

1. 食料の備蓄は最低3日分を用意しましょう
2. 一度食べて口に合うものを備蓄しましょう
3. 長期保存食より普通の食料を多めに購入し使ったら補充をしましょう
4. ガスコンロがあると暖かいものが食べられるので安心
5. 水を使わない口腔ケア用品を備えると安心
6. 妊婦、幼児、高齢者がいる家庭ではそれぞれの必要なものも備蓄しましょう

備蓄品リストを旭ふれあい館の窓口に置いてありますので、参考にご自由にお持ちください。



できるところから備えましょう！！

旭地区・ごみ収集日

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

奥山宗幸の「おつまみ料理」

豚肉と舞茸のポン酢炒め



《材 料》

- 豚肉 200g
- 舞茸 1パック
- ポン酢 大さじ3
- 油 適量

《作り方》

- ① 油をひいたフライパンで豚肉を炒めます。
  - ② 肉に火が通ったら、舞茸を加え、ポン酢を回し入れます。
- ※ 舞茸は加熱しすぎると香りが飛ぶので手早く炒めましょう

## 12月講座のお知らせ

### 【旭☆健康の駅】

寒さに対応できる、体のほぐし方を健康の駅スタッフが丁寧に指導します。

【と き】 12月19日(木)

【内 容】 講話「冬の体ほぐし」  
らくらく体操

【参加費】 無料

※ 毎月第4木曜日 10:00 ~ 11:00

### 【お正月用生け花教室】

お正月用に縁起の良い生け花を学びます。  
玄関を華やかに彩りましょう。

【と き】 12月25日(水)  
10:00~12:00

【材料費】 3,000円

【持ち物】 花器 花ばさみ  
(花器等お貸しいたします)

【講 師】 龍生派 小倉清花  
市報12/15号にも掲載します

### 横手地域公民館講座のお知らせ

12月20日(金)「健康麻雀講座」  
賭けない・飲まない・吸わない麻雀  
境町公民館 ☎36-1200

12月21日(土)「料理教室」  
横手産カフェ風ランチを作ります  
朝倉公民館 ☎35-2138

※ 詳細は各開催館にお問合せください

## 表彰おめでとうございます



長きにわたり、旭地区の地域安全活動にご尽力いただいた奥山明治氏が、横手警察署より表彰されました。これからも防犯協会旭支部長としてご指導をよろしくお願いします。



## インフルエンザ予防方法

- 手洗いうがい
- マスクの着用
- 人込みを避ける
- 予防接種



鈴木保健師

※ ワクチンは抗体がつくまで2週間程度かかりますので、早めの接種をお勧めします。

## 年末年始の休館について

◆ 12月29日(日)~1月3日(金)  
休館となります。  
休館期間中の各種お問合せは  
本庁舎日直(☎32-2111)へ  
お願いいたします。

◆ 各種証明書発行や3月の施設予約は  
1月6日(月)から受け付けます。

## 駐車場の利用について

早朝に除雪作業を行います。  
閉館後・早朝の駐車はご遠慮ください。