

【 議会報告会・意見交換会 】

～様々な声をお聴かせください～

横手市議会では、議会を身近に感じてもらうための取り組みとして、議員が皆様の地域に出向き、議会の活動状況や審議の内容を報告するとともに、市政全般に関して皆様の声をお聴きする「議会報告会・意見交換会」を地区会議と議会の共催という形で実施しております。

特に意見交換会は、地域課題や市の将来に関することなど、市政への生の声をお伺いできることから、議会への提案と捉えており、大変重要な会と位置付けているところです。

いただいたご意見やご要望などは議会へ持ち帰り、担当委員会が中心となって市長側との協議や調査を行ってまいります。結果が出た案件についてはその内容をお知らせしてまいります。全体的にご意見やご要望に個別にご回答するものではありませんので、その点については何卒ご承知おきください。

記

日 時 : 1月26日(日) 10:00
会 場 : 旭ふれあい館

- 第1部 議会報告会
- 第2部 意見交換会

旭地区・ごみ収集日

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

奥山宗幸の料理コーナー

すき焼きの万能ダレ

《材 料》

- しょうゆ 200ml
- みりん 200ml
- 水 100ml
- 砂糖 80g
- 酒 50ml
- 昆布 10cm

《作り方》

- ① 鍋に昆布以外の材料を入れて火にかけます。
 - ② 吹きこぼれないよう火力を調整して3～5分ほど煮ます。
 - ③ 火を止めたら昆布を入れ、冷めたら出来上がり。
- ※ 肉じゃがやブリの照り焼き、磯辺焼きにもピッタリ！



1月講座のお知らせ

【旭☆健康の駅】

運動が苦手な方、ストレッチを学びたいなど、
ヨガ講師が丁寧に指導します。

【と き】 1月23日（木）

【内 容】 ヨーガ

【参加費】 無料

※ 毎月第4木曜日 10:00 ~ 11:00

冬のからだのほぐし方

冬は、気温の低下や日照時間の減少などで健康
な方でも体に不調が出てくるため、簡単な運動で
冬も健康に過ごしましょう。

お勧めの運動



①左右10回ずつ

太ももの付け根から膝、
足首から膝、両方からさする
(筋肉をほぐし、動かしやすく
する)

②左右回し 10回ずつ

爪先で円を書くように
足首をまわす
(下半身のむくみや、
冷え性を改善する)



③左右5回ずつ

両手を正面で合わせ、
腰からひねるように
顔も一緒に横を向く
(腰回りの筋肉をほぐし、
動かしやすくする)

「健康の駅よこて」より

表彰おめでとうございます



秋田県では、80歳まで20本以上の自分の
歯を残し、健やかな生活を過ごそうという
「8020運動」を推進しております。
特に優秀な方として、甚吉森在住の佐藤久子
さん（81歳）が表彰されました。



佐藤さんの健康な歯の秘訣

- ・ 2か月に1回歯科通院
- ・ 毎日牛乳を飲む
- ・ 日光を浴びる

80歳まで20本以上の歯を残しましょう！

年始の休館について

- ◆ 1月1日（水）～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。

