



## 旭・健康の駅

認知症を早期発見するため、タッチパネルをつかってチェックします。  
認知症の始まりは「物忘れ」の症状があると言われ、早期に気づき治療することで認知症は予防できることも分かっています。外出自粛など生活の変化で認知機能の低下が心配と思われる方、また認知症を予防したい方はぜひ参加しませんか。

12月24日(木) 午前10時~11時

講座内容 **タッチパネル 物忘れ検診**  
(講師：市健康推進課 保健師)

参加費 無料



- ※ 事前の申込みは必要ありません。当日は自宅で体温を計測しマスク着用でご参加ください。
- ※ 新型コロナウイルス感染症の感染状況により、内容が変更または中止になる場合もあります。

## サークル紹介

### 令和の音同好会

大正琴を演奏してみたい！ その思いから始めた初心者向けのサークルです。  
仲間との会話も楽しく、「ドレミー」から始めて今では「童謡」「演歌」「ポップス」など失敗しては笑い、音が重なり美しい音色が響くと嬉しくてたまりません。  
月2回土曜日午前中に活動中しております。老若男女問わず私達と一緒に大正琴始めましょう。お待ちしております。

代表 遠藤 和子



※ 見学希望の方は旭公民館36-1100までご連絡ください。

# 地産 DE レシピ

横手産の食材で、美味しい料理を作ろう!!

## ほろほろ

### ★材 料

木綿豆腐 1丁  
 ごぼう 1本  
 人参 1/2本  
 糸こんにゃく 1袋  
 生タラコ 150~200g

### 調味料

砂糖 大さじ2  
 みりん 大さじ1  
 酒 大さじ1  
 しょうゆ 大さじ2  
 塩 適宜

### ★作り方

- ① 豆腐は大きめに切って、湯通しをして、リードペーパー等でしぼっておく。
- ② ごぼうは小さめのささがきにし、水にさらす。
- ③ 人参は細いせん切り、糸こんにゃくは3cm位に切り、湯通しする。
- ④ 鍋でサラダ油を熱し、ごぼう、人参、糸こんにゃくを炒め、調味料を加えて味を整える。
- ⑤ ④にタラコを入れ、へらでよくなじませる。
- ⑥ 豆腐を加えてよく混ぜ、パラパラになるように炒める。

★ 豆腐を入れるのが、横手のホロホロの特徴。食物繊維たっぷり栄養満点です!

食農推進課【食と農からのまちづくり】HPより

## 12月の旭地区・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	

## 年末年始の休館について

◆ 12月29日（火）～1月3日（日）休館

◇ 休館中の除雪等のお問合せ先

本庁舎日直（☎ 32-2111）

◆ 各種証明書発行  
1月4日（月）から受け付けます。

◆ 3月の施設予約  
1月4日（月）から受け付けます。

- ・窓口での申請書受理・・・午前9時から受理
- ・電話での仮予約・・・午前9時半から受付
- ・インターネット仮予約・・・午後1時から受付