



地域包括支援センターにご相談ください

地域包括支援センターとは、**保健師・主任介護支援専門員・社会福祉士**等の専門職が連携して、高齢者の皆さんが長年住み慣れた地域で、活動的に自立した日常生活が継続できるように支援していくところです。

◆こんなときお気軽に地域包括支援センターにご相談ください

- どんな福祉サービスがあるか知りたい。
- 介護保険制度や介護サービスについて聞きたい。
- 認知症のことで悩んでいる。
- 介護認定の申請をしたら「要支援1」「要支援2」の結果が届いた。
- 家での介護が大変でとても疲れている。
- 財産管理に自信がなくなった。
- 虐待にあっている人がいる、または虐待してしまう。 など



問合せ先 東部地域包括支援センター(本庁舎) ☎ 35-2160

参加者募集

旭・健康の駅

開催日時 1月28日(木) 午前10時~11時

講座内容 講話「冬の体ほぐし」
らくらく体操

(講師：健康の駅スタッフ)

参加費 無料



※ 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。

横手の郷土料理 レシピ

ぬぐだまる ぼだっこの酒粕汁

★材料

ぼだっこ（アラなど）200g
 大根 1/4本
 人参 1/2本
 ジャガイモ 3ケ
 ごぼう 1/2本
 つきコンニャク 1袋
 しめじ 1/2株
 ねぎ 1/2本
 酒 大さじ1
 酒粕 大さじ10
 だしの素 少々



★作り方

- ① ぼだっこのアラは食べやすい大きさに切る。大根はいちょう切り、人参は短冊、ジャガイモは乱切り、ねぎは斜め切りにする。ごぼうはさがきにし、しめじは小房に分ける。
 - ② コンニャクは、お湯で下ゆでしておく。
 - ③ 鍋に水を入れ、ぼだっこ、大根、人参に酒を加えて煮る。
 - ④ ③にジャガイモ、ごぼう、コンニャク、しめじを加え、さらに煮る。
 - ⑤ ④に酒粕をといて加え、だしの素を入れて味を調える。
 - ⑥ 最後にねぎも加えて少し煮たら出来上がり！
- ※ ぼだっこ（塩鮭）の塩気が足りない時は味噌を加えてください。

食農推進課【食と農からのまちづくり】HPより

1月の旭地区・ごみ収集日

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

除雪に関する問合せ先

◇平日の日中

横手地域課建設係（☎ 32-2725）

◇平日の日中以外

本庁舎の代表電話（☎ 35-2111）

ご利用の皆様へ

旭ふれあい館では早朝に除雪作業を行います。このため、夜間の駐車はご遠慮ください。

