

受講者募集

地産地消料理教室

「飲んでたんせ～」かまくら祭りの冬のイメージが強い甘酒。実は夏の季語なのです。甘酒は飲む点滴と言われ、夏バテ防止や熱中症対策に適しています。家族の健康のために冷たい甘酒を学びます。

開催日時 7月17日(土) 午前10時~11時30分

講座内容 「甘酒」
作り方 と アレンジデザート

参加費 1,000円(材料費)

募集定員 先着10名

申込期間 7月2日(金)~12日(月)



※ 新型コロナウイルス感染状況により、内容が変更または中止になる場合があります。

受講者募集

旭・健康の駅

月に1回「健康」をテーマに健康講座を開催しています。動きやすい服装でご参加ください。

開催日時 7月15日(木)
午前10時~11時

講座内容 ヨーガ

問題を解いて脳もきたえましょう!

○に同じ1文字をいれて言葉を完成させます

(例) ○ゅうかん○ (答え) しゅうかんし

問1 はう○だ○と
問2 だ○だ○○ろ
問3 ○ゅうぶれー○

(答えは2面)

指をつまむだけの
熱中症チェック

- ① 手の親指の爪を逆の指でつまみます。
- ② つまんだ指を離れた時、白かった爪の色がピンクに戻るのに3秒以上かかれば、脱水症状を起こしている可能性があります。

ただちに水分補給が必要です。



◇厚労省が公開している「熱中症予備軍の隠れ脱水症の見つけ方」より

地産 DE レシピ

横手産の食材で、美味しい料理を作ろう!!

懐かしいおやつ がんづき

★材料

薄力粉	300g
重曹	20g (大さじ1強)
砂糖	250g
たまご	2個
はちみつ	大さじ4
酢	100cc
牛乳	100cc
サラダ油	大さじ1

★作り方

- ① 薄力粉と重曹は合わせてふるっておく。
- ② ボウルに卵を割り溶き、砂糖を加えて混ぜる。
- ③ ②のボウルにはちみつ、牛乳を入れ、ふるった①の粉類を加える。
- ④ サラダ油を加え、泡だて器で生地をよく混ぜたら酢を加え、数時間休ませる。
- ⑤ 蒸し器にクッキングシート等をして、生地を流して蒸す。
- ⑥ 黒糖色に蒸しあがったら完成。



きれいな黒糖色に仕上げる秘訣は作った生地を数時間休ませること！
午前に生地を作ったら午後から蒸すくらいのタイミングで。

食農推進課【食と農からのまちづくり】HPより

7月の旭地区・ごみ収集日

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

「学校ボランティア」を募集します

地域住民の皆さん！ 学校で子どもたちの活動を応援してみませんか。

◆ 学校では次の活動への協力を特に必要としています。

- ・登下校時の見守り
- ・スキー教室の指導者
- ・裁縫やミシンなど家庭科の授業の際の指導助手
- ・読み聞かせ
- ・田植えや稲刈りの指導



【申込み・問合せ】 横手市教育委員会 生涯学習課 ☎ 35-2254

(問1)はうすだと (問2)だいたいいろ (問3)きゅうぶれーき