あさひ

旭公民館(旭ふれあい館内) 横手市猪岡字水上91-2

> TEL: 36-1100 FAX: 36-1538

令和3年7月1日号

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 **7日 (土)** 午前 1 0時~1 1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)**

※ 新型コロナウィ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。

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) 〇ゅうかん〇 (答え) しゅうかんし

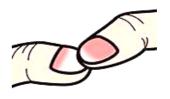
問1 はうOだOと 問2 だOだOOろ 問3 Oゅうぶれ-O

(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 つまんだ指を離した時、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 🕕 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いて、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	¥	
9	雂	燃やすごみ
10	H	
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	+	
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

