

受講者募集のお知らせ

地産地消料理教室

横手野菜を味わおう
～ サキホコレと一緒に～

- 開催日時 6月22日(水)
午前10時～11時30分
- 講座内容 野菜にあう「ソース」づくり
- 参加費 1,000円(材料費)
- 募集定員 先着8名
- 申込期間 6月6日(月)～17日(金)



はじめて教室

女性のための
「健康づくり栄養」

- 開催日時 7月13日(水)
午前10時～12時
- 講座内容 ① 止められる老化のポイント
② 不足している栄養素を知る
- 参加費 無料
- 募集定員 先着8名
- 申込期間 6月6日(月)～17日(金)



おひとりでも参加しやすい講座です。一緒に新しいことはじめてみませんか。
※ 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。

旭・健康の駅

月に1回「健康」をテーマに開催しています。
健康の維持・増進を目的とし、健康の駅スタッフが丁寧に指導します。

- 開催日時 6月23日(木) 午前10時～11時
- 講座内容 健康講話 らくらく体操
- 参加費 無料

脳トレ問題

どういう意味？

「さい」だけで成立する秋田弁の会話！

- ① 父「さい」
② 母「さい」
③ 父「さ～い」



意味は2面

地産 DE レシピ

アスパラガスとささみのとろみ煮

★材料

アスパラガス 4本
とりささみ 2本
片栗粉 小さじ1
しょうが 1/2片

煮汁
 だし汁 1カップ
 ねり白ごま 大さじ1
 みそ 大さじ1
 酒 小さじ1
 はちみつ 小さじ1/2

★作り方

- ① アスパラは下1/3をピーラーで皮をむき、ななめに切る。
- ② しょうがはすりおろす。
- ③ ささみはすじを切り、そぎ切りにし片栗粉をまぶす。
- ④ 煮汁は鍋にだし汁を沸かし、残りの材料を入れ沸騰しないように気を付ける
- ⑤ 煮汁にささみを入れる。火が通ったらアスパラを加えひと煮し、器に盛りしょうがを添える。

食農推進課【食と農からのまちづくり】HPより

交通安全

大人も一緒に要注意!

- ① 止まっている車の陰から渡らない
背の低い子どもは車の陰に隠れてしまい、ドライバーから見えなくなるので注意。
- ② 横断歩道で止まらない車に注意
信号機のない横断歩道を渡るときは、左右の車が止まったことを確認してから、目立つように手を挙げて渡ろう。
- ③ 駐車場では決して遊ばない
止めてある車の間を走り回ったり陰に隠れたりして遊んだら気づかれずに危険です。



意味 ①あつ! ②あれ! ③しまった～

さいは「しまった」「失敗した」「驚いた」「やっちゃった」等、気持ちを表すときに使われます。

6月の旭地区・ごみ収集日

日	曜日	予定
1	水	ペットボトル
2	木	プラスチック製容器包装類
3	金	燃やすごみ
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	

道路の穴ぼこを見つけたら横手地域課

☎ 32-2725