

## クリーンプラザよこての利用案内

大掃除などで一時的に多量に出されるごみはクリーンプラザよこてで自己搬入を受け入れています。

ご不明な点がありましたらクリーンプラザよこてへ確認してから搬入してください。

搬入 ルール	市内の家庭ごみや事業系ごみは自己搬入することができます ごみは <b>種類ごと分別</b> した状況で搬入してください ごみ袋は中のゴミが確認できる <b>透明または半透明の袋</b> をご使用ください ごみは係員の指示に従い <b>搬入者自身で降ろして</b> いただきます 重量物や多量のゴミを搬入する際は、降ろすのに必要な人数で来場してください
受入日	毎週月曜日から土曜日（祝日を含む） 毎月第3日曜日
休業日	毎週日曜日（第3日曜日は営業） 1月1日から1月3日
受入時間	午前8時30分から午後4時30分
処理手数料	<b>10キログラムあたり130円</b> （消費税込み）
支払い方法	<b>現金のみ</b>
混雑が見込まれる時期	祝日 降雪前 年末年始（12月下旬から1月上旬）など
お問合せ	クリーンプラザよこて 横手市柳田字中村126番地 ☎0182-23-6146 詳しくはクリーンプラザよこてHP( <a href="http://yes-ebara.com">http://yes-ebara.com</a> )



## 旭・健康の駅

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

開催日時 **12月22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

秋田弁 どういう意味？

- A 「まごきたが」  
B 「おがってらっけ」  
A 「こづげっこ じっぱりけねねな」  
「かおっこ みにいぎでなや」  
B 「からちらで えど」  
A 「とぜねえぐねな えがったな」



## お正月 お餅による窒息事故に注意！

高齢になるほど唾液の分泌量が減り、飲み込む力が弱くなるので、食べ物をスムーズに喉の奥に送って飲み込むことが難しくなります。

さらに、万一喉に食べ物が詰まったときに、咳などで押し返す力も弱くなるため、高齢者になるほど窒息事故のリスクが高くなります。

### 餅による窒息事故を防ぐポイント！

1. 餅は小さく切っておきましょう。
2. 餅を食べる前に、先にお茶や汁物を飲んで喉を潤しましょう。
3. 餅はよくかんで、唾液とよく混ぜ合わせてから飲み込みましょう。

## 地産 DE レシピ

### 山内にんじんの豆腐グラタン

#### ★材料



山内にんじん	1本
コーン	30g
豆腐	150g
卵	1個
塩・コショウ	少々
コンソメ	少々
とろけるチーズ	適宜
バター	大さじ1

#### ★作り方

- ① にんじんはよく洗い、皮をむいてせん切りにする。
- ② フライパンにバターをしき、にんじん、コーンを炒める。塩・コショウ・コンソメで味をつける。
- ③ ボウルに卵を割りほぐし、豆腐を加えて混ぜる。
- ④ ②をグラタン皿にのせ、その上に③とチーズをのせてオーブントースターで焼く。

食農推進課【食と農からのまちづくり】HPより

脳トレ意味

- A 「お孫さん来た？」  
 B 「大きくなっていたよ」  
 A 「お小遣いいっぱいあげなきゃね」  
 「会いに行きたいな」  
 B 「何も持たずに来てね」  
 A 「寂しくないね 良かったね」

## 12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	

道路の穴ほこを見つけたら横手地域課

☎ 32-2725