



館報

くろかわ

黒川公民館（オアシス館内）

横手市黒川字館西619

TEL 38-2111

FAX 38-2601

令和4年11月1日発行

11月

黒川地区食生活改善推進員 黒川公民館共催

「あっさり麻婆豆腐」と

「大根とツナの簡単サラダ」を作しましょう！

参加者
募集

11月21日（月）午前10時～正午 オアシス館（調理室）

四川料理の定番「麻婆豆腐」。市の管理栄養士が、簡単に減塩できる麻婆豆腐のレシピをご家庭にある調味料を使い、実践します。調理方法を変えるだけで料理の味がアップします！素材を生かして、おいしく減塩するコツを学びませんか？
みんなで一緒に楽しく作りましょう♪

【定員】 **先着10名**

【講師】 横手市役所 市民福祉部 健康推進課 栄養士副主任 **進藤 悠加 氏**

【参加費】 無料

【持ち物】 エプロン、マスク、三角巾

【内容】 栄養についての講話を聞いた後、「あっさり麻婆豆腐」と「大根とツナの簡単サラダ」の作り方を学びます。

【その他】 持ち帰り用の容器は、こちらで用意します。

【募集期間】 11月1日（火）～11月11日（金）
午前8時30分～午後4時

【申込み・問合せ】 黒川公民館 ☎38-2111



※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため
調理したお料理は持ち帰りとなります。



新型コロナウイルスの感染予防対策を徹底して開催します。ただし、状況により急遽中止になる場合がありますので、ご了承ください。

第50回 横手地域市民文化祭が行われました

9月23日（金）～25日（日）Y²びらさ、横手市民会館を会場に横手地域市民文化祭が3年振りに開催され、黒川地区からは表装掛軸同好会の作品が展示されました。他公民館で活動しているサークルの皆さんの作品展示や合唱団定期演奏会などのステージ発表もあり、発表された方は満足されたようでした。



サークル 紹介

手編みサークル

毎月第1木曜日の午後1時～午後5時にペンシル館にて活動しており、年に一度夕食会も行っています。

ベストやカーディガンなど自分の作りたいものを選び、自分のペースで製作しているとのこと。その様子からは、ゆったりとした心地良さを感じました。

編み物は毛糸と針さえあればいつでも始めることができ、既製品にはない温もりが魅力です。家に閉じこもりがちになるこの季節。手編みサークルに参加して編み物を始めてみませんか？



主催講座 活動報告

黒川公民館出前講座(黒川両落合いきいきサロン) 「輪投げレクリエーション」

10月13日(木)百落会館にて、落合いきいきサロンの皆さんと「輪投げレクリエーション」を行いました。

輪が入った数字が得点となり、さらに縦・横・斜めのいずれかが並んだ場合は、ボーナスポイント等があります。

輪投げの動作は、全身運動に最適であることを感じてもらい、ゲームを通して脳トレをしながら楽しく交流しました。



受賞おめでとうございます!!

9月28日(水)秋田太田奥羽グラウンドゴルフ場(大仙市)にて「第4回秋田県高齢者グラウンドゴルフ親睦交流大会」が開催され、団体戦と個人戦が行われました。その結果、黒川地区の方々素晴らしい成績を挙げられました。おめでとうございます。

【団体戦】(横手地域老連B)

【個人戦】

準優勝 古谷 裕紀(福島)、古谷 英子(福島)
西澤 修平(上和野)、高橋 ライ子(福島)

準優勝 古谷 裕紀

黒川写真愛好会 10月定例互選結果

1位	「気楽にな」	山本 信作
2位	「虹色の花畑」	赤川 晴公
2位	「ほほえみ」	高橋 俊郎
3位	「ソーランデビュー」	高橋 俊郎
3位	「出番前」	山本 信作
3位	「夕暮れ」	赤川 晴公



調理室前の廊下に展示していますので
ご来館の際は、ぜひご覧ください

小学4年
伊藤 初花さん

暑
い
の
て
を
飲
み
ま
す
た
ジ

月刊「黒曜誌」掲載
競書優秀作品

子ども書道教室
(黒川教室)

1月の施設利用予約申請は11月1日(火)から受付いたします。

予約申請書の提出と使用料のお支払いは、必ず利用日の前日の午前(土日祝日を含まない)までをお願いします。