



浅水ふれあいセンターだより



平成22年度 1号
 発行:平成22年4月20日
 発行責任者:センター長
 ☎ 0220-34-2008

男の料理教室 開催

4月7日 平成22年度 第1回『男の料理教室』を開催致しました。
 ～春らんまん、春のかがりがい～っぱい！！
 ～楽しく作って、楽しく食べて、楽しい会話で！！開催致しました。

今回のメニューは次の通りです。

主食・主菜	… いわしのかば焼井	515kcal	・ 塩分量 1.8g
副菜	… ほうれん草とアスパラのサラダ	48kcal	・ 塩分量 0.4g
副菜	… なめこのみそ汁	48kcal	・ 塩分量 0.9g
デザート	… いちご (M 3個)	10kcal	・ 塩分量 0g
1人分のカロリー		621kcal	塩分量 3.1g



今回は、皆さんからの要望がありました、魚のさばき方について、イワシを使って手開きで行い、イワシのかば焼き井を作りました。

「噛むこと」は、とっても大切なことです。

食べることは、五感をフルに回転させることです。

- 1.目でみる。(視覚)
- 2.匂いをかむ。(嗅覚)
- 3.味をみる。(味覚)
- 4.温度や硬さや滑らかさをみる。(体性感覚)(触覚や温度感覚など)
- 5.音を感じる。(聴覚)

噛むことによって、唾液をだし、脳に刺激をあたえ、より記憶力を高め、満腹感を感じ、消化・吸収がよく、肥満解消にもつながります。

ゆっくり、よく噛んで、食べましょう！！



総務部会移動研修会開催

4月1日～2日 総務部会 移動研修会を開催いたしました。
 総務部会(区長さん)と市議会議員・センター長が参加し実施しました。今回 区長さんどうしが日頃じっくり話す機会がないこともあり、次のテーマで行いました。

- ・民俗工芸品の見学
- ・浅水を元気にする懇談
 - ・区長さん同士の情報交換
 - ・浅水全体の活性化を目指す第1ステップとして、老人会組織の無い行政区の課題は、先に立ってくれる人がいないことで組織化されておりませんので、先ず、浅水六十寿会『新春の集い』等に参加させて頂き、(区長さんが参加募集を行い、参加費用は各自が負担)組織化の雰囲気作りを行うこととしました。
- ・議会議員との懇談

市議会の報告と皆様からのご意見や情報を聴く等を行いました。
 ～話がつきなく、朝まで懇談を行いました。



浅水の絵画を寄贈

4月3日 川面区の秋山清人さんから、絵を2点寄贈して頂きました。『おつる明神』と『長谷山公園と北上川』の絵で浅水の観光アピールポイントですので、早速ふれあいセンターの事務室に掲示しました。秋山さんは地域の『絵』や『ビバイン浅水等の作詞・作曲』をしており、皆さんにふるさとの感動を与えております。秋山さん、ありがとうございました。



浅水の「こいのぼり 108匹」を今年も掲揚

浅水の子供たちが元気にたくましく成長することを願い、平成6年から続けて今年で16年目となりますが、毎年 地域の皆様や国道342と国道398を通行する皆様そしてサイクリングロードを通学で利用の小学生・中学生・高校生の皆様の楽しみとなっております。今年のコセプトは**家族を大切に**として、**親子組み**となっております。

更に、今年は**市内全域の21戸のご家庭から寄贈**があり、**新入生63匹**が加わりましたが、**昨年まで頑張った63匹**が卒業いたしましたので、**今年の掲揚の数**は変わりません。



こいのぼりをご寄贈頂き、ありがとうございました。

No	氏名	住所
1	小野寺富士男様	中田町浅水字下川面
2	佐々木修様	中田町宝江新井田字下道
3	佐々木塚男様	中田町上沼字境後
4	荒川光行様	中田町上沼字弥勒寺大下
5	阿部史弥様	東和町米谷字元町
6	秋葉徹様	東和町米谷字元町
7	只野仁夫様	中田町宝江黒沼字桶下
8	佐藤せつ子様	東和町錦織字芝山
9	川久保忠様	中田町浅水字中川面
10	千葉とくみ様	中田町浅水字荒神堂

No	氏名	住所
11	遠藤康幸様	登米町日野渡蛭沢
12	高橋喜一様	迫町佐沼字錦
13	猪又市夫様	東和町米谷大峰
14	佐藤栄一様	中田町宝江新井田字外ノ目
15	佐藤たか様	迫町佐沼字南佐沼3丁目
16	小野寺よし子様	中田町浅水字新田
17	千葉至誠様	中田町浅水字荒神堂
18	村上紀夫様	登米町日根牛
19	富塚彩様	迫町佐沼字江合3丁目
20	千葉晃様	中田町浅水字新田
21	工藤久美子様	石越町北郷字赤谷

浅水出身の画家「小野寺榮」水彩画展の紹介

浅水 新田区 出身の小野寺榮さんは、現在 岩出山在住で数々の絵を残しておりますが、下記期間の画展を開催いたしますので、是非ご覧ください。

- ・小野寺榮 水彩画展(展示33点) ・会期 2010年4月29日 ~ 5月9日 ・時間 11:00 ~ 16:00
 - ・会場 旅館・弁天閣 大崎市鳴子温泉字車湯87 日帰り入浴ができます。
- あなたが美しいと思う絵、それで良いのです。 ~小野寺榮~

これからの主な事業・行事

4月

30日(金) コミュニティ運営協議会総会



農村公園の水仙が咲きました！！



5月

7日(金) 浅水六十寿会 浅水小奉仕作業

14日(金) 第12回浅水グランドゴルフ大会

18日(火) 浅水文化財移動総会

21日(金) 浅水コミュニティ移動研修(長谷)
ターゲットバードゴルフ大会

27日(木) シニアスポーツ大会

28日(金) 浅水コミュニティ移動研修(川面)

29日(土) 第10回 親子さつまいも植え

