

INFORMATION

田沢湖公民館

「料理教室」のご案内

人の体や心は、食べ物に影響され
るといわれています。体と心の健康
づくりのために、身近な食材を使い、
料理の基本技術を習得しましょう。
ご家庭の食卓や友人へのもてなし
に、あなたの意外な？腕前を披露す
るのも楽しいと思います。

男性女性は問いませんので、料理
はちよつと苦手という方は是非参加
してみてください。

また、ご家族での参加も歓迎いた
します。

◆開催日時／①1月22日(土) ②2
月5日(土) ③2月19日(土) ④
3月5日(土)・⑤3月19日(土)
午後2時～午後4時

◆献立／①鳥とキノコのすき焼き・
オムレツの上手な作り方
②豆腐の五目あんかけ・ジャガ芋
の揚げ田楽

③大根のしゃぶしゃぶ鍋・色も鮮
やかナメコの卸し和え

④豚肉の天ぷら・みぞれ汁

⑤鳥のオランダ煮・浄夜豆腐汁

◆会場／神代就業改善センター

「生活実習室」

◆講師／田沢湖調理師庖和会
会長 斉藤忠一さん

◆受講料／材料費 2,500円(5
回分)

◆持ち物／エプロン・筆記具・手ふ
きタオル・バット容器など

◆募集定員／20人
(定員になり次第締切)

◆受付期限／12月16日～27日
午後5時まで(平日のみ)

◆申込・問合せ／田沢湖公民館
(43) 1061



INFORMATION

田沢湖公民館

「やさしい太極拳教
室」のご案内

運動不足となりがちな冬場の健康
づくりとして、太極拳を始めまし
ょう。

太極拳は、老若男女の幅広い年齢
層を対象として行える健康法(生涯
スポーツ)とされ、年配者や虚弱体
質の人でも体力に合わせて参加する
ことができます。

また、全身をバランス良く動かす
ことにより、偏った肉体使用による
労働固癖を除くなど、身体機能のバ
ランスを回復させ、生活習慣病等の
予防と改善にも効果があると言われ
ていますので是非ご参加ください。

◆開催日時／1月14日～3月18日
(毎週金曜日) 計10回実施

午後1時30分～午後3時

◆会場／田沢湖総合開発センター
2F「婦人研修室」

◆講師／大曲太極拳同好会
高橋芳夫さん (有資格者)

◆受講料／無料

◆持ち物／タオル・水分補給用飲
料

◆募集定員／20人
(定員になり次第締切)

◆受付期限／12月16日～27日
午後5時まで(平日のみ)

◆申込・問合せ／田沢湖公民館
(43) 1061



INFORMATION

角館公民館

「冬季クラフト教室」
のお知らせ

好評をいただいている「クラフト
教室」ですが、1月～2月に冬季教
室を開設します。

初心者の方が取り組みやすい新メ
ニューを御用意しています。

一度挑戦してみませんか。

◆期日／1月17日(月)、31日(月)、
2月7日(月)、21日(月)

午後1時～午後3時30分

◆場所／角館東地区公民館
第1会議室

◆会費・受講料／1回500円
(材料費別)

◆講師／荒木和子さん

◆申込み／1月7日(金) まで
講師の荒木和子さん

◆(54) 3157
または、角館東地区公民館
◆(54) 4511
へお申し込みください。

INFORMATION

総合情報センター

第4回パソコン講座
受講生募集

①パソコン基本（4日間）

マウス・キーボード操作、文字入力、インターネット、電子メールなど

◆対象／初心者

◆日時／1月11日（火）、12日（水）、18日（火）、19日（水）

午後1時～午後4時

②エクセル基本操作（2日間）

表やグラフの作成

◆対象／パソコン基本操作をおおよそ習得している方

◆日時／1月25日（火）、26日（水）
午後1時～午後4時

①②共通

◆使用するパソコン／

WINDOWS XP

◆場所／仙北市総合情報センター
研修室（角館町田町上丁23）

◆費用／テキスト代

①パソコン 基本600円
②エクセル300円（予定）

◆定員／各30人

◆申込・問合せ／仙北市総合情報センター（土・日・祝日を除く）

☎（43） 3339



INFORMATION

雲然風景写真展
作品募集

◆募集内容／雲然柿を題材とした風景写真

◆サイズ／四つ切りを含むA4判
（白黒、カラー、フィルム・デジタルどちらでも可）

◆募集期間／1月20日（必着）

◆発表／1月下旬頃。雲然集落センター展示

◆応募方法／住所、氏名、題名、撮影年月日、額入り（額なしでも可）、一人5点以内

◆応募者／雲然住民（他仙北市民・小・中・高生可）

◆応募先／高橋惣一郎
（角館町雲然田中92）

☎（53） 2916

◆連絡先／雲然水系環境向上事業
会議 事務局 田口武彦

☎（55） 4220

INFORMATION

年越しそばを打ちませんか？

新そばで年越しそばを打ちませんか？そば打ちは初めてという方も大歓迎！ 1日2回の連続手打ちで腕前を磨きましょう。

◆日時／12月22日（水）

午後6時30分～

◆場所／西木公民館

◆定員／10人

◆参加料／1回 1,000円

◆持ち物／エプロン、三角巾、そばを入れる容器

◆申込・問合せ／遊々楽々3トピア
会議（市農山村活性課内）

☎（43） 2206

【シリーズ③】

住民総参加型スポーツイベント

チャレンジデー

仙北市では平成23年5月25日水曜日に
行われる『チャレンジデー』に参加します。

5月の最終水曜日に全国一斉開催！！

毎年5月最終水曜日に人口規模がほぼ同じ市区町村・地域間で、午前0時から午後9時までの間に、15分間以上継続して運動やスポーツ等の身体活動（運動）を行った住民の『参加率%』を競い

合い、敗れた場合は、対戦相手の自治体の旗を庁舎のメインホールに1週間掲揚するというユニークなルールによって行われる”まちの威信と名誉”をかけた住民総参加型のスポーツイベントです。

