



# じゅうおう

十王地区

コミュニティセンター

TEL 0238-85-2102

FAX 0238-85-2122



## 発酵料理教室

山形市の人気店おむすびと発酵弁当ニコル食堂代表の菊池未左央さんを講師に招いて、発酵料理教室を開催しました。

日本の伝統的な食文化である発酵について知り生活に役立ててもらいたいと、文化教養部会(五十峯和恵部会長)が企画。難しそうなイメージを取り払い、毎日の食生活にとり入れることができるよう、身近にある材料で手軽にできる料理を教えてくださいました。

醤油麴の和風キーマカレーや切り干し大根のサラダ、塩麴を使った菜の花ジェノバ、酢麴のピクルス、酒粕を使ったチーズケーキなど、素材の旨味をいかしたおしゃれなワンプレートができました。

腸内環境改善やアンチエイジング、免疫力アップなど体に良いと言われる発酵食の簡単な調理方法を知ることができ、すぐに実践できる有意義な料理教室でした。

## はじめてのキャッシュレス決済教室

デジタル化推進事業「はじめてのキャッシュレス決済教室」を開催しました。

日本・アルカディア・ネットワーク株式会社職員を講師に、キャッシュレス決済の種類やメリット、デメリットについて学ぶ基礎編と、さらに詳しく学び自分に合った使い方を知る実践編の2回に分けて行いました。ポイント付与等キャッシュレス決済を使うことでお得になる情報も教えていただきました。

デジタルツールを活用し生活がより便利になるよう、今後も暮らしに役立つ内容で開催する予定です。「こんなことが知りたい」ということがありましたらお気軽に事務局へお知らせください。

## ペーパークイリング体験会

細長い紙をくるくる巻いて作るペーパークイリングの体験会を行いました。

長井市の株式会社ミキプロセスが販売している紙巻アージュキットを使って薔薇のアートフレームを作りました。

はじめは指先を使う細かい動作が難しく、一つの花を作るのにも時間がかかりましたが、作業を進めるうちにコツをつかみスピードアップ。集中して無心になれる楽しいペーパークラフトでした。



## 美肌を育むメイクアップレッスン & ロースイーツ体験会

メイクセラピストの武田裕子さんを講師に招き、メイクアップレッスンを開催しました。各自の骨格に合った顔立ちをいかしたメイクアップを教えていただきました。

20代〜70代まで幅広い年代の方にご参加いただきました。お悩みに合わせたカバーの仕方やコスメの使い方などポイントを知ることができ、普段は使わないカラーに挑戦し新たな魅力が引き出された方も。それぞれにメイク技術がワンランクアップされた様子でした。

ニキビ肌に悩んだ経験から、スキンケアやメイクアップを学び食生活も見直したという講師の武田さんはロースイーツインスタラクターとしても活動されているということで、参加者の方の要望でロースイーツの体験会も開催することになりました。

小麦粉や砂糖、卵、牛乳など一般的なお菓子に含まれる材料を一切使わずに、簡単においしくできる不思議なスイーツ。48度以下の温度で調理をするロー（生の）という意味のスイーツは、加熱をすることで失われがちな酵素や栄養素を効率よく摂取することができます。参加者の皆さんは作り方や材料のことなど熱心に質問されていました。



防災備蓄品を追加しました



2月16日に開催された第3回地域防災部会では、防災備蓄品の補充についての話し合いが行われました。

災害が起きたとき、避難所で役立つもの、有ると嬉しいものは何か。前回の部会で確認した備蓄状況をもとに、部会のメンバーで意見を出し合い、上記写真の備品を追加することにしました。

内容としては、長期避難よりも短期避難を想定し、避難者のストレス緩和につながるものを中心です。使用期限を見ながら、ローリングストック方式で活用していく予定です。

オレンジカフェ



今月のオレンジカフェは、米沢ヤクルト販売株式会社栄養士さんの「おなかの健康」の講話と脳トレ体操を行いました。

お食事は福祉推進委員の皆さんの手作りで、色とりどりの品々。上野の平農園さんから大根と葱を提供していただき煮物とお吸い物で召し上がっていただきました。地元産の食材を使いたかったので、皆様のお宅でたくさん作られた野菜等ありがとうございました。ご連絡いただけると助かります。よろしく願います。

集落支援員活動報告 笹本富士子

十王地区の皆様、こんにちは。令和2年から地域おこし協力隊として3年間過ごし、その後も集落支援員としてお世話になっています。

紅花の活動を中心に、冬の間は高齢者支援の「十王オレンジカフェ」のお手伝いや事務補助等を行っています。オレンジカフェは毎回30人程のご参加をいただいています。私も年齢が近いので、楽しく一緒に活動させていただいています。事務仕事は不慣れですが何とか頑張ってきたと思っています。春からまた紅花の作業が始まります。今後どうぞよろしくお願いいたします。



令和6年度白鷹町介護予防教室事業「元気わくわく教室」のご案内

年齢を重ねてもいつまでも元気で、いきいきと充実した毎を送るため、介護予防教室事業「元気わくわく教室」を行います。

- ◎対象 65歳以上の方  
(要支援や要介護認定等を受けていない方)
- ◎場所 山峡紅の里
- ◎期間 令和6年4月～令和7年3月  
週1回月曜日
- ◎時間 10時00分から11時30分
- ◎講師 ゆめスポらたか「RO\*KU」
- ◎利用料金 1回200円(送迎はありません)
- ◎申し込み方法

事前に申し込みが必要になります。利用申請書は、白鷹町のホームページ(申請書ダウンロード)からダウンロードしていただくか、健康福祉課地域包括支援センター係でお受け取りいただき、記入後、地域包括支援センター係に提出してください。

- ◎申込み先 白鷹町地域包括支援センター係  
電話番号 86-0112

お申し込み・お問い合わせは  
十王地区コミュニティセンター TEL 85-2102

映画「オレンジ・ランプ」上映会のお知らせ

認知症は、誰もがなりうる身近な病気です。認知症になっても、誰もが社会の一員として住み慣れた地域で生活でき、暮らし続けるのが当たり前となる社会をつくっていくことが重要です。

認知症について一層の理解を広げ、深めていくため、多くの団体のご協力のもと、町と白鷹活動写真倶楽部の共催で、認知症をテーマにした映画「オレンジ・ランプ」の上映会を下記のとおり開催します。映画をとおして、認知症について理解を深めてみませんか。

日時:4月21日(日)

会場:白鷹町産業センター(パワーセンター白鷹)

上映開始時間:3回の上映

- ①午前10時30分～、②午後1時30分～、③午後6時～

※30分前から受付を開始します。

※満席の際は次回におまわりいただくことがあります。

入場料:前売券 ▶一般・大学生 1200円

※中高生は当日券をお買い求めください。

当日券 ▶一般 1500円、大学生 1300円、中高生 800円

前売券は、下記にてお買い求めください。

・白鷹町立図書館 … 9:00～19:00

【土日祝日も取扱います、休館日(3/28、4/11)は除きます】

・白鷹町産業センター(パワーセンター白鷹)… 9:00～17:00【土日祝日は除きます】

・各地区コミュニティセンター …

8:30～17:15【土日祝日は除きます】

認知症予防サロン・地域食堂

「十王オレンジカフェ」を開催します

どなたでもご参加いただけますので、お誘いあわせのうえぜひご参加ください。お食事の準備がありますので、ご予約をお願いします。

日時 4月4日(木)

午前11時～午後1時

場所 山峡紅の里 参加費 200円

送迎をご希望の方はお申し込みの際にお知らせください。参加費は500円になります。

お申し込み 3月28日(木)まで山峡紅の里へ

お願いします。TEL85-2102



白鷹東駐在所からのお知らせ

SMS や電子メールを利用したフィッシングに注意

警察にはインターネットバンキングの不正送金やクレジットカードなどの不正送金、クレジットカードの不正利用などの相談が寄せられています。その手口として、SMS や電子メールを利用したフィッシングによる個人情報や口座、クレジットカードの番号の窃取が多いと見られています。

【フィッシングメールの手口】

実在する金融機関、クレジットカード事業者等を騙ったSMS や電子メールを送信し、様々な理由をつけてリンクの URL からフィッシングサイトに誘導します。そのサイトにアクセスした人に個人情報、認証情報、クレジットカード情報等を入力させ、盗むものです。

犯罪被害に遭わないために

SMS や電子メールに記載された URL はクリック・タップしないこと

公式アプリ、公式サイトからアクセスすること  
誤ってサイトを開いてしまっても個人情報を安易に入力しないこと

以上を徹底してください。

長井警察署 TEL 84-0110

白鷹東駐在所 TEL 85-2046

ふだふだ小市 静寂の回 in のどか村  
2024年 3月31日(日) 10:30-15:30  
のどか村はこちら  
お問い合わせはこちら  
白鷹町大字深山2537