

10月 おおいがわ

-地域交流センターだより-

e-mail ooigawa-chiiki@city.yaizu.lg.jp

発行	大井川地域交流センター
住所	焼津市宗高900
TEL	622-3111
FAX	622-7667
発行日	毎月第3木曜日(9/17発行)
発行部数	7,000部

おおいがわフェア2026 11月3日(火・祝)

第44回 明るい街づくり市民大会

大井川地区大会

9:00~

除籍本配布

9:00~

商工まつり・飲食販売

9:00~

屋内ステージ

9:45~

屋外ステージ

9:45~

苗木配布

9:45~

大井川地区在住の方は、ひとり1回くじを引けます。
※抽選券の提示不要 ※なくなり次第終了

※各イベントの時間は変更する場合があります

みそ作り

蒸した大豆を潰し、米麴をすり混ぜ、手作りみそにチャレンジしましょう。約5.5kgのみそが出来上がります。

日時: **11月24日(火)** 13:30~15:30

場所: 大井川地域交流センター 調理室 定員: 15名 抽選

講師: 焼津市健康づくり食生活推進協議会大井川地区のみなさん

材料費: 4,280円 当日支払い(お釣りのないように)

持ち物: エプロン、バスタオル、スリッパ、布巾、台拭き、軍手、食品用ポリ手袋、新聞紙、

厚手のポリ袋(45ℓ)、持ち帰り味噌容器<5~6kg程度:貯蔵用>

申込み: 9月17日(木)9時より電話(622-3111)または窓口、フォームにて

締切り: 10月25日(日)★抽選結果は、10/28(水)以降、電話またはフォームにてお問合せください。

★当選後のキャンセルは材料費の支払いをお願いします。★キャンセルは必ず電話にてご連絡ください。



みそ作り



専 門 医 の お 話



脳卒中や認知症は、誰もが避けたい病気です。脳神経外科の専門医からお話を聞いて、あなた自身の生活習慣や健康について一緒に考えてみませんか？

日 時: **10月29日(木)** 14:00~15:30

会 場: 大井川地域交流センター 大会議室

内 容: 「認知症にならないために、なった時のために」

定 員: 80名

参加費: 無料

申込み: 電話(622-3111)または窓口にて随時受付

講 師

橋爪 和弘 医師

藤枝平成記念病院 脳神経外科部長



ヤーコン
を使った

身体にやさしい料理教室

南アンデス地方原産、ポリフェノールやオリゴ糖が多く含まれる栄養満点の万能野菜＝ヤーコンを使い、家庭でも簡単にできるレシピを紹介します。

日 時: **11月26日(木)** 9:30~11:30

場 所: 大井川地域交流センター 調理室

定 員: 12名 抽選

講 師: 高橋 節子さん(yacon farm)

材料費: 1,000円 当日支払い

持ち物: エプロン、三角巾、布巾2枚、台拭き1枚、持ち帰り容器

申込み: 9月17日(木)9時より電話(622-3111)または窓口、フォームにて

締切り: 11月8日(日)★抽選結果は、11/11(水)以降、電話またはフォームにてお問合せください。

★当選後のキャンセルは材料費の支払いをお願いします。★キャンセルは必ず電話にてご連絡ください。

メニュー

- ・ヤーコンのきんぴら
(人参、牛蒡、蒟蒻入り)
- ・ヤーコン入りチャプチェ
(野菜だけでつくります)
- ・ヤーコンの甘酢漬け

※収穫状況により変更の可能性あり

ヤーコン料理



大井川吹奏楽団 第30回 定期演奏会

11月29日(日) 13:00開場
13:30開演

大井川文化会館ミュージコ
入場無料(要入場整理券・自由席)

入場整理券配布について

大井川文化会館ミュージコ・焼津文化会館

10月28日(水)9:00 より配布

※お一人5枚まで ※電話予約なし

※大井川地域交流センターでの配布はありません

参加者募集

骨盤底筋運動&エアロビクス 「マーガレット」

70歳代の女性達が、ダンベルとボールを使いながら、和気あいあいと身体を動かしています。ぜひ体験に来てください。

日 時: 毎月第2・4火曜日 13:30~14:30

場 所: 大井川地域交流センター

講 師: 永田洋子さん

募 集: 若干名

参加費: 500円/回

持ち物: 飲み物、タオル、運動できる服装で

