



高齢者から子どもまで
ゆっくり過ごせる



北部シルバーエリア

コミュニティセンター

市の東部、十二所地区に秋田県北部老人福祉総合エリア（愛称・北部シルバーエリア）があります。県内に3カ所ある老人福祉総合エリアのひとつで、約23軒の広大な敷地にさまざまな施設が配置され、県北における福祉・交流の拠点となっています。

コミュニティセンターはこのエリアのシンボリックな施設で、平成11年8月にオープンしました。館内には各種の研修室のほかレストランや理容室、美容院なども併設され、2階には温泉大浴場や休憩室、宿泊室もあります。昨年度は7万3千人が訪れ、家族連れに人気が高いのが特色とか。

この施設の見どころは、一年中緑あふれるグリーンハウス（温室）です。ベンジャミンやバナナなど



100種類以上の観葉植物や、水槽内で泳ぐ色鮮やかな熱帯魚が見る人の心をいやします。また、優しいBGMが流れる室内には真冬でもさまざまな花が咲いています。この温室を利用した園芸教室では、多くの参加者が押し花やハーブなどを楽しんでいます。

また、充実した設備を利用して催される陶芸教室や木工教室、映画会なども好評で、暖かい屋内運動広場では親子で遊び回る姿も見られます。

これから寒さが厳しくなりますが、コミュニティセンターは全館暖房です。だれもが利用でき、市街地から車で15分程度で行けるこの明るく暖かな施設。家族そろってゆっくり過ごしてみませんか。

開館時間 9時～17時
休館日

毎週月曜日（月曜日が祝日の場合はその翌日）、年末年始

問 コミュニティセンター

☎ 47 7070

今月のレシピ

鶏から揚げ ネギソース

ネギを加えた酢じょうゆのたれで、から揚げがさっぱりと食べられます。



1人分エネルギー 275キロカロリー

材料 (4人分)	
鶏もも肉	450g
酒	大サジ2
しょうが汁	小サジ2
卵	小1個分
片栗粉	大サジ2
揚げ油	適量
ネギ	100g
砂糖	大サジ1
しょうゆ	大サジ2
ごま油	小サジ1

作り方

- 鶏もも肉は皮と脂を取り、一口大に切りAをまぶす。
- ボールにBを混ぜ合わせる。
- 肉の汁気をペーパータオルなどでふき、②からめて油で揚げる。
- ネギはみじん切りにし、Cと混ぜ「ネギソース」を作る。食べる直前に③にかけていただく。

一口メモ

鶏肉はほかの肉と違い脂肪が霜降り状になることが少ない食材です。脂肪の大半を含んでいる皮をはくと、肉の脂身のほとんどを取り除くことができます。コレステロールが気になるかたにお勧めです。