

## 高富児童館だより

高富児童館 TEL22-4750

### パパと遊ぼう！

土曜日には、児童館にもパパがいっぱい遊びに来てくれます。ママたちが多く、ちょっと恥ずかしそうにしながら一生懸命お子さんと遊んでいるパパもいらっしゃいますし、気が付けば、子どもたちが集まってくる遊び上手のパパもいます。中には、のんびりうたた寝してしまうパパも。パパにとっても、居心地の良い、ちょっとほっとできる場所になるといいなと思います。パパ向けの雑誌などもそろえています。



また、毎月「パパと遊ぼう！」という時間を設けています。総合体育館から講師に来ていただき、体を使って遊びます。ボールや、フラフープ、マットなどを使うこともあります。ママよりもダイナミックな遊びができ、子どもたちも大喜びです。講師からは、両足でジャンプができるまでの発達の順番や、ジャンプができるためにはどこの力が必要かなどと実践だけでなく、いろいろな話も聞けます。

申し込みは必要ありませんので、気軽に参加してください。

「パパと遊ぼう！」毎月第3土曜日 10時30分～

詳しくは高富児童館にお問い合わせください。

## 地域包括支援センターだより

高南部地域包括支援センター  
TEL22-6886

### 平成30年度 主な介護保険制度改正のポイント

- ▶介護保険料の基準額が変わりました。  
山県市の基準額は、月額5,150円になりました。  
国が定める、40歳から64歳の第2号被保険者の介護保険料は、平成29年8月より収入の額に応じた負担額になりました。
- ▶一部所得の高い人の介護保険利用料の自己負担が3割負担になります。  
「所得の高い層」の人の自己負担は2割負担です。平成30年8月からは、「中でも特に所得の高い層」の人の自己負担を3割負担に引き上げることになりました。
- ▶新しい介護保険施設「介護医療院」が創設されます。  
長期にわたって療養するための医療と、日常生活の介護を一体的に受けられる施設が「介護医療院」です。
- ▶新たに「共生サービス」が位置づけられます。  
高齢者と障がい者の事業所が一体化し、同一の事業所でサービスが受けられます。  
ともに同じ時間を過ごす(共生していく)ことが改正の趣旨です。

地域の困りごとや、医療・介護・福祉サービスなどについては、お住まいの地域包括支援センターに気軽に相談してください。

高富・伊自良地域 南部地域包括支援センター TEL22-6886  
美山地域 北部地域包括支援センター TEL52-3340

### 6月の認知症カフェ開催予定(市委託事業) 高健康介護課 TEL22-6838

カフェの名称	場 所	開 催 日 時
花笑みカフェ	東深瀬859番地11 花笑みカフェ内	毎週水曜日 6日、13日、20日、27日 9時30分～11時30分
オレンジカフェひだまり	大門895番地1 喫茶シャルマン内	第2・4金曜日 8日、22日 13時30分～15時
オレンジカフェ	谷合1363番地1 食事処 美山屋内	第2・4木曜日 14日、28日 14時～16時

# 山県市自慢の学校給食 ～おすすめメニュー～

## カレーライス



### 献立について

#### おいしさのポイント

- ・ルウから手作りしていること。
- ・大きな釜で、タマネギをあめ色になるまで炒め、じっくり煮込んでうま味を出していること。
- ・リンゴや、チーズ、脱脂粉乳を入れることで、コクを出していること。

#### ▶ルウの作り方

1. フライパンに、小麦粉を入れ、から煎りをして、粉臭さを飛ばす。
2. 弱火にしてマーガリンを入れたら、焦がさないように炒める。
3. 最初はドロドロしているが、次第にサラサラになる。薄い茶色になったらカレー粉を入れ、よく混ぜる。

市内すべての小・中学校は、自校で給食を調理して、全校児童・生徒がランチルームに集まり、みんなで温かい給食を食べています！

#### ▶材料(5人分)

ごはん……………5人分  
 豚肉……………100g  
 塩こしょう……少々  
 サラダ油……………適量  
 ニンニク、ショウガ  
 ……………すりおろし1cm程度  
 タマネギ……………大1玉  
 ニンジン……………1/2本  
 ジャガイモ……………大1個  
 脱脂粉乳……………大さじ2

調味料A

塩……………少々  
 洋風スープ(顆粒)  
 ……………小さじ1  
 とろけるチーズ……………15g  
 すりおろしリンゴ……………15g  
 ケチャップ……………大さじ2  
 ウスターソース……………大さじ1  
 しょうゆ……………小さじ2

#### ▶ルウの材料

マーガリン……………35g  
 小麦粉……………35g  
 カレー粉……………3g

#### ▶作り方

1. 材料を切る。  
 ・豚肉…食べやすい大きさ  
 ・タマネギ…くし形  
 ・ニンジン…いちょう切り  
 ・ジャガイモ…角切り  
 (水にさらす)
2. 鍋にサラダ油とニンニクとショウガを入れて熱する。
3. 豚肉を入れ、塩こしょうをふり、よく炒める。
4. タマネギを入れ、あめ色になるまでよく炒める。
5. ニンジンとジャガイモを入れ、軽く炒めたら、水(1ℓ程度)を入れる。
6. ジャガイモが半煮えの状態になったら、調味料Aを加える。
7. ルウを入れて、20分煮込む。
8. ぬるま湯で溶いた脱脂粉乳を加えて、軽く煮込んだら完成！

## CCN今月のオススメ番組!

### (生)第100回 全国高校野球選手権 岐阜大会 組み合わせ抽選会

11ch 6月23日(土)14時～

6月23日(土)、関市のわかさプラザで行われる夏の高校野球岐阜大会組み合わせ抽選会の模様が生中継されます。出場校主将へのインタビューも予定されています。

夏の高校野球開幕に合わせて、岐阜大会応援特設サイト「岐阜青春フルスイング」が公開されます!(6/1 18:00～予定)各球場の試合経過をリアルタイムで見ることができ、各試合の放送スケジュールも確認できます。

URL : <http://gifu-aofull.jp/>

### エリアトピックス

12ch 7時45分～、11時～、20時～ほか

- 山県吹奏楽フェスティバル 6月 7日(木)放送
- 少年の主張大会 6月21日(木)放送
- 和太鼓ユニット「遊打@SOUL」ライブ 6月27日(水)放送



## 山県市広報番組

地上デジタル放送12ch  
チャンネルCCN

閻企画財政課 Tel.22-6825

### 今月の放送内容はコチラ

#### 毎日1回15分間放送

月曜 15:30～15:45  
 火曜 19:00～19:15  
 水曜 12:00～12:15  
 木曜 17:45～18:00  
 金曜 13:00～13:15  
 土曜 10:45～11:00  
 日曜 20:45～21:00

- 「認知症カフェ」を紹介します。
- 「元気もりもり!やまがたっ子」では、「高富小学校」を紹介します。

リポーターの  
荒川真依です。

清流と緑のまち  
やまがた

画像提供: CCN

なお、掲載したスケジュールは予告なく変更される場合があります。