

高富児童館だより

閩高富児童館 Tel.22-4750

防災、減災についてみんなで対策しよう！ 9月は「防災の話」「防災飯をつくってみよう!!」を開催

9月1日は防災の日です。7月には、山県市に大雨特別警報が発表され避難勧告が出された地域もありました。今まで体験したことのない大雨に怖い思いをされた人も多いと思います。乳幼児の保護者からは「小さい子どもと一緒にでは、避難するのもためらってしまう」「子ども連れでは迷惑がかかるのでは」「いつ避難したら良いのか分からない」そんな声も聞かれました。

大きな地震の発生も予想されています。改めて、避難場所や、非常持ち出し袋の確認、防災や減災のことも考えていきたいと思います。

高富児童館でも毎月の避難訓練とともに、備えもしていきます。9月の各乳幼児教室では、防災のお話、ハザードマップの確認やビニール袋を使って作る非常時のカレークッキングを行います。また、小学生を対象に、同じようにビニール袋を使って作る簡単なおやつ作りを行います。



写真は昨年度、ビニール袋を使って、カレーライスとひじきの煮物などを作った時の様子です。

地域包括支援センターだより

閩北部地域包括支援センター
Tel.52-3340

元気で明るい明日のために!!

～元気なうちから、体力づくりを心がけましょう！～

高齢者になると、若い頃に比べ外出や人との交流の機会が減ります。体を使わないでいると運動機能が衰え、転倒や骨折をしやすくなり、やがて歩くことも困難になっていきます。

いつまでも健康で健やかな毎日を送るため、適度に体を動かしましょう。

★関節の曲げ伸ばし



★スクワット



★ラジオ体操



★つま先立ち



★ウォーキング



❗ 注意

- 腰や関節の痛み、筋力の衰え、ふらつきといった症状がある場合は医師に相談してください。
- 運動をされていて痛みやつらいと感じたら中止しましょう。

9月の認知症カフェ開催予定(市委託事業) 閩健康介護課 Tel.22-6838

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 花笑みクラブ内	毎週水曜日 5日、12日、19日、26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 14日、28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 13日、27日 14時～16時

山県市自慢の学校給食 ～おすすめメニュー～

「から揚げのレモンソースがけ」



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)

鶏肉……………250 g
塩、こしょう、酒…少々
片栗粉……………40 g 程度
揚げ油……………適量

レモンソース

砂糖……………20 g
薄口しょうゆ……………20 g
レモン果汁……………10 g

献立について

- ・鶏肉は、もも肉、胸肉、ささみなど、どの部位でもおいしく作れます。
- ・レモンソースは鶏肉以外にも、魚やさつまいもなどを揚げたものにかけてもおいしいです。
- ・冷めてもソースが染みこみ、お弁当のおかずにもぴったりです。

▶作り方

1. 鶏肉を食べやすい大きさに切り、塩、こしょうをふり、酒を加える。
2. 片栗粉をまぶす。
3. 180℃の油で5～10分程度揚げる。
4. 揚げたてのから揚げに、レモンソースをかければ完成。

▶レモンソースの作り方

1. レモンソースの材料を小鍋に入れ、煮立たせる。
- ※少量では作りづらいため、同じ比率で増やすとよい。



CCN今月のオススメ番組！

かさなるテレビ

【チャンネル】12ch

【放送日時】9月20日(木) 19時～

毎週生放送で、twitterやメールでのリアルタイムのやり取り、生電話、中継などで、視聴者の皆さんと時間を共有する番組です。

9月20日は、栗まつり実行委員会の事務局職員が番組に出演し「ふるさと栗まつり」をPRします！

YouTubeでも配信されますので、ぜひ、ご覧ください。

エリアトピックス

山県市の身近な話題が放送されます。

【チャンネル】12ch

【放送時間】7時45分～、11時～、20時～ほか

・夏休み作品展表彰式 9月14日(金)放送
・野々田万照・おかゆ 老・若・男・女ライブ 9月20日(木)放送



山 県 市 広 報 番 組

地上デジタル放送12ch
チャンネルCCN

閩企画財政課 Tel.22-6825

今月の放送内容はこちら

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

- 「ふるさと栗まつり」を紹介します。
- 「元気もりもり！やまがたっ子」では、「大桜保育園」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。