

## 子どもたちの成長に驚かされる1年間

児童館に遊びに来る、乳幼児の皆さんの中には、4月から幼稚園や保育園に通い始めるという子どもたちも多くいます。

1年をとおして行ってきた乳幼児教室を卒業する子どもたちもいます。ママにべったりだった子どもたちが、ママのそばを離れ、お友達と楽しそうに遊んでいる姿が見られます。絵本を読んでも落ちて聞いていなかった子どもたちが、今では絵本が始まると前に座って、じっと聞いています。手先も器用になって、工作も上手になりました。スタッフも子どもたちの成長に驚いています。1年間保護者の皆さんと一緒に、子どもたちの成長を見守ってこれたことをとてもうれしく思います。同時に、少し寂しい気持ちもあります。保育園などでの生活を経て、大きくなった姿を見せてくれるのを楽しみにしています。



そして、ママたちの中にも新しい生活が始まるという人も多いのではないのでしょうか。子どもたちと同じく、ドキドキ、ウキウキ、そしてちょっぴり不安もあるかもしれませんね。児童館には先輩ママのスタッフや利用者さんもたくさんいます。新生活での気になることなど、なんでも気軽に相談してみてください。

## 地域包括支援センターだより



### 平成30年度地域包括支援センターの活動の一部を報告します

#### 総合相談

南部・北部地域包括支援センターは、日々さまざまな相談に対応しています。その数は月ごとに増加しており、市民の皆さんの中に地域包括支援センターは相談窓口という位置づけがなされてきたと実感しています。

相談内容としては介護サービスや介護申請についてが多いです。また、生活に困った人や身寄りのない人などの相談については皆さんの権利を第一(権利擁護)に考え、専門機関と連携しながら相談にあたっています。

どんな些細な事でもよいので、まずは地域包括支援センターに話してみよう、聞いてみようと気軽に相談してください。私たちと一緒に問題を解決していきましょう。



#### 介護予防

元気で明るい毎日を送るために健康に関するアドバイスをお伝えしてきました。また、皆さんの集まりの場に出向き、健康相談や運動、食生活についてのお話をしました。

皆さんが健康的な暮らしを続けられるように地域包括支援センターは皆さんと一緒に介護予防に取り組んでいきたいと思っています。「健康についてこんな話をしてほしい」という皆さんからの声を待っています。

その他にも、認知症サポーター養成講座や認知症カフェ、今年度初めて開催した「やまがた健康・介護フェスタ」などにも積極的に参加しています。

市が目指す「みんなでつくる 安心してくらするまち」になるよう、来年度もさまざまな機関と連携し活動していく予定です。

(高富・伊自良) 南部地域包括支援センター TEL22-6886

(美山) 北部地域包括支援センター TEL52-3340

# 山県市自慢の学校給食 ～おすすめメニュー～

## カレー肉じゃが

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！

(1人当たり142kcal)



### ▶材料(5人分)

豚肉(もも薄切) …… 100g  
 ジャガイモ …… 中2個  
 タマネギ …… 小1個  
 ニンジン …… 小1/2本  
 生揚げ …… 1枚(半丁)  
 サラダ油 …… 適量  
 調味料 { しょうゆ …… 大さじ1と小さじ1/3  
 砂糖 …… 小さじ2と1/3  
 カレー粉 …… 小さじ1と1/4

### 献立について

- ・甘辛いしょうゆ味が定番の肉じゃがですが、カレー味も合います。
- ・冷めてもおいしいので、お弁当のおかずにもおすすめです。

### ▶作り方

1. 豚肉は一口サイズに切り、半量の砂糖、しょうゆで下味をつける。
2. 材料を切る。  
タマネギ(くし形)、ニンジン(いちょう切り)、ジャガイモ(一口大に切り水にさらす)、生揚げ(熱湯をかけ、一口大)
3. 鍋にサラダ油を入れ熱したら、1を入れ色が変わるまで炒め、タマネギ、ニンジンを加え軽く炒める。
4. 3にジャガイモと生揚げを加え、ひたひたになるように水を入れ煮る。
5. ジャガイモに火が通ったら、残りの調味料を加え、水分がなくなるまで煮たら完成。



## CCN今月のオススメ番組！ 【チャンネル】12ch

### エリアトピックス

地域の祭りやイベント、講演会や発表会など身近な話題を毎日更新して放送しています。

皆さんからの情報提供もお待ちしています。

【放送時間】7時45分～、11時～、20時～ほか

- 重要無形民俗文化財舞台公演会  
3月7日(木)放送
- 第15回やまがたジョギング大会  
3月12日(火)放送
- 山県忍者道場 3月21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

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

- 「広報紙で振り返る平成30年度」を紹介します。
- 「元気もりもり！やまがたっ子」では、「梅原保育園」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。