

防災を考える

平成30年は、災害の多い年でした。大雨や台風、大きな地震が起きる可能性も考えられます。高富児童館では、年間を通じて防災について考える機会をつくっていききたいと思います。

平成30年度は、パッククッキングを乳幼児教室や小学生を対象に行いました。

本年度も乳幼児教室では、ハザードマップなども用いて家族で防災について考えます。第1弾として小学生の子どもたちと高富児童館周辺の防災マップ作りを行います。

自分たちの住む町にどんな危険があるのか。身近にある危険な場所や防災施設を見つけ防災マップにまとめます。そして、子どもたちと一緒に、自分たちができることを考えます。

ぼうさい探検隊大募集!!

▶対象 市内の4～6年生

▶活動予定日 5月25日(土)、6月1日(土) 13時30分～15時30分

子どもたちと一緒に町探検をしてくれるボランティアさんも募集します。

詳しくは高富児童館へ問い合わせてください。



地域包括支援センターだより

閩南部地域包括支援センター
TEL22-6886

ウォーキングを習慣化しましょう



ウォーキングは多くの健康効果があり、
毎日の生活に取り入れやすい運動です。
こんなにも効果があるんですよ！

1. 週2時間30分のウォーキングで、寿命が平均3年5カ月延びる。
2. 秒速1.6mで歩く人は、平均寿命95歳以上。
3. 身長に合わせて広い歩幅(70～90cm)で歩くと、足の筋力が上がる。
4. 分速90mの早歩きをすれば、足の筋力が上がる。
5. 骨粗鬆症予防のためには、1日7,000歩以上の歩行が有効。
6. 週3回30分以上のウォーキングは、認知症発症率を低下させる。



毎日20分、歩幅を広げて早歩き！これを長く継続することが健康寿命の近道です！

(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～

豚肉のあんからめ

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187kcal)



▶材料(5人分)

豚肉(もも) 250g
 調味料④
 料理酒 小さじ2
 ショウガ ひとかけ
 しょうゆ 小さじ1
 片栗粉 大さじ5
 揚げ油 適量
 調味料⑤
 ウスターソース 大さじ1/2
 砂糖 小さじ2
 しょうゆ 小さじ1と1/3
 中華スープの素 小さじ1/2
 ごま油 小さじ1/2

▶作り方

1. 豚肉は、厚さが1cmくらいになるように切り、調味料④に漬け込み下味をつける。
2. 1に薄く片栗粉をまぶし、170～180℃の油で揚げる。(フライパンに多めの油を入れ、揚げ焼きにしてもよい)
3. 鍋に調味料⑤を入れ煮立たせ、水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
4. 油で揚げた豚肉と、3をからめる。

献立について

- ・給食でも人気が高く、保護者からレシピの問い合わせが多いメニューです。
- ・冷めてもおいしいので、細切りや角切りにして、お弁当のおかずにもおすすめです。

CCN今月のおすすめ番組！

【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～ほか

- やまがた春のウォーキングイベント
4月17日(水)放送
- 山県まると市 4月18日(木)放送
- 山県さくらイベント
4月19日(金)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 TEL22-6825

今月の放送内容はこちら

毎日1回15分間放送

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

- 「てんこもり農産物直売所」を紹介します。

- 「元気もりもり！やまがたっ子」では、「大桑小学校」を紹介します。

リポーターの
荒川真依です。



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。