

高富児童館だより

閭高富児童館 Tel22-4750

山県市の歴史を学ぶ機会に

令和2(2020)年に放送されるNHK大河ドラマ「麒麟がくる」の主人公、明智光秀。市内中洞には、その光秀の墓と語り継がれる「桔梗塚」があります。光秀は、土岐元頼(基頼)と中洞の豪族の娘との間に生まれたとされています。市内には、土岐氏が最後に拠点とした大桑城跡をはじめとする土岐氏ゆかりの史跡が残っています。

児童館では、毎年小学生を対象に大桑の城山に登っています。昨年からは、大桑の歴史に詳しい人に同行していただき、歴史を学びながら登山を行っています。

子どもたちの体力づくりとともに、自分たちの住む山県市のことを知る機会になればと思います。保護者の参加も歓迎です。親子で、楽しみながら歴史について学びましょう。

大桑城山にのぼろう!!

- ▶日 時 5月11日(土)9時45分～14時30分(予定)
※麓から登り、頂上でお昼ご飯を食べて下山します。
- ▶対 象 小中学生(低学年は保護者同伴)
- ▶持ち物など お弁当、飲み物、タオルなど、動きやすい服装
- ▶申込締切 5月8日(水) ※28ページの子育て予定表にも掲載



地域包括支援センターだより

閭北部地域包括支援センター
Tel52-3340



休養とれていますか？

「休養」は栄養・運動とともに体と心の健康づくりに欠かせない要素とされています。

4月号では、ウォーキングについてお話しました。これからの季節、積極的に運動に取り組んでいくためには休養も大切です。今月は休養についてのお話です。

消極的休養	例)睡眠・入浴・マッサージ・森林浴など 体を動かさずにゆっくり休み、主に肉体的疲労を回復すること。 体調を整えながら、運動や好きなことに取り組めるようにします。
積極的休養	例)ウォーキング・ストレッチ・散歩など 軽く体を動かして、リフレッシュして精神的疲労を回復すること。 血行を良くして、疲労回復を早める休息法にもなるので心にも体にもとても良い。



「運動はやればやるほど効果は出る」と思いこんでやりすぎてしまうことが少なくありません。必要以上に運動をやりすぎると、効果が出ないばかりか逆に健康を損ねる原因にもなり得ます。運動によって健康になるためには、休養をとることも大切です。

これから夏までの間、活動しやすい季節になります。自分の体調と相談しながら運動と休養をバランスよくとって健康的な毎日を送りましょう。

(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～

韓国風肉じゃが

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153kcal)



▶材料(5人分)

豚肉(もも) 175g
ジャガイモ 大2個
タマネギ 1/2個
ニラ 1/2束
花かつお 5g
ニンニク 1かけ
サラダ油 小さじ1
ごま油 小さじ1
砂糖 大さじ1
しょうゆ 大さじ1と小さじ1
料理酒 小さじ1
コチュジャン 少々

▶作り方

1. 豚肉とニラは、2cmくらいの長さ、タマネギはうす切り、ジャガイモは一口大に切り、ニンニクはすりおろす。
2. 鍋にサラダ油を熱し、ニンニクを炒め、香りが出たら豚肉を加えて炒める。
3. タマネギ、ジャガイモを入れ軽く炒めたら調味料を加え、材料がひたひたに隠れるくらい水を入れて煮込む。
4. ジャガイモが柔らかくなったらニラを加える。
5. 最後に花かつおとごま油を入れ、絡めれば完成。

献立について

- ・ニンニク、コチュジャン、ニラが入ることで、旨辛味に仕上がりが、ご飯に合う一品です。
- ・花かつおを入れることで旨味が増し、余分な水分を吸います。水分が少ないのでお弁当のおかずにもぴったりです。

CCN今月のオススメ番組！

【チャンネル】12ch

エアートピックス

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】午前7時45分～ほか

- スポーツ少年団合同入団式及び運動適正テスト 5月2日(木)放送
- 大桑の地でふわっと体験&戦国時代にタイムスリップ 5月9日(木)放送
- 交通安全教室(みやま保育園) 5月16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

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 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

平成31年4月から放送時間に変更となりました。

- 「新規採用職員」と「防災に関する情報」を紹介します。
- 「元気もりもり！やまがたっ子」では、「高富保育園」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。