

## 「ふれあい」が広がる乳幼児教室を紹介します

乳幼児教室では親子のふれあいを大切に活動していますが、地域の人との関わりも大切に考えていきたいと思っています。毎年、伊自良中学校、美山中学校の3年生との交流会を行い、中学生と乳幼児親子のふれあいの場としています。

そして、お年寄りの交流と健康づくりの場「いこいの広場」との交流会も行っています。おじいちゃん、おばあちゃんたちと一緒に歌を歌ったり、手遊びやゲームをしたり楽しい時間を過ごします。これをきっかけに、近所の顔見知りが増え一人でも増えるとよいと思います。おじいちゃん、おばあちゃんも子どもたちとふれあうことができ笑顔いっぱいになっています。

地域との関わりが希薄になっているといわれています。育児の環境も変わり、孤独な状態で子育てしている人も少なくありません。困ったときはお互いさま、気軽に「たすけて」「手伝うよ」そんな声を掛けあえる地域になればと思います。

乳幼児教室は、登録制になっていますが、年度途中の参加も可能です。

詳しくは、高富児童館まで問い合わせてください。

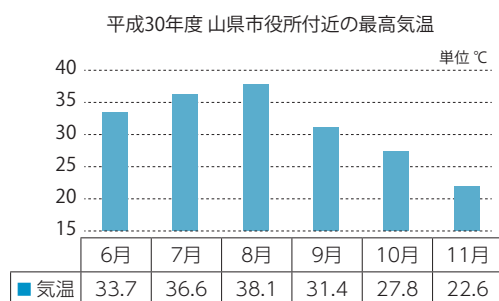


「いこいの広場」との交流会

## 地域包括支援センターだより

### 熱中症予防と応急処置

一般的に最高気温が25℃を超えると熱中症患者が発生し、30℃を超えると熱中症で死亡する人の数が増えはじめるといわれています。下のグラフは昨年の山県市役所付近の最高気温を表したものです。これを見ると10月ごろまでは注意が必要ということが分かりますね。



～熱中症の予防ができているかチェックしてみましょう！～

- こまめに水分補給している
- エアコンや扇風機を使用している
- シャワーやぬれたタオルで体を冷やす
- 部屋の温度を測っている(室温は28℃を超えていない)
- 外出時は涼しい服装で、日傘や帽子を使っている
- 涼しい場所や施設を利用する

熱中症を疑う症状がある場合は…

- ・ 涼しい場所へ移動し服をゆるめる
  - ・ ぬれタオルや氷嚢で脇の下、首、足の付け根を冷やす
- ※呼びかけに応えられない場合は直ちに救急車を呼びましょう



# 山県市自慢の学校給食 ～おすすめメニュー～

## 焼きそば



### ▶材料(2人分)

- 蒸し中華麺……………2玉
- 豚肉(うす切り)……………100g
- キャベツ……………1/4玉
- タマネギ……………小1/2個
- ニンジン……………1/5本
- モヤシ……………1/2袋
- サラダ油……………小さじ1
- ケチャップ……………小さじ2
- ウスターソース……………大さじ3
- 塩・こしょう……………少々
- 青のり粉・花かつお……………適量

(1人当たり470kcal)

### 献立について

給食の人気メニューです。隠し味に「ケチャップ」を加えています。

給食では麺を少しカリッとする程度にオーブンで加熱してから野菜と合わせて炒めていきます。

家庭では、電子レンジで温めてから炒めると、簡単にできます。

### ▶作り方

1. キャベツはざく切り、タマネギはうす切り、ニンジンは千切りにする。
2. フライパンでサラダ油を熱し、豚肉を炒め、塩、こしょうをふる。
3. 2に1とモヤシを加えて炒める。
4. 野菜が少ししんなりしたら、蒸し中華麺とケチャップ、ウスターソースを加えてふたをし、蒸し焼きにする。
5. 味を調べ、最後に青のり粉と花かつおを加えて仕上げる。

## 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

- 高齢者交通安全大学校  
安全運転サポート車講習会  
8月2日(金)放送
- 山県の歴史と明智光秀  
8月5日(月)放送
- 伊自良夏まつり 8月7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	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

- 「山県市の子育て支援施策」と「山県市プレミアム付商品券」を案内します。
- 「元気もりもり!やまがたっ子」では、「美山小学校」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。