

## 両親学級のお知らせ

高富児童館では、毎年、産前・産後の両親学級を行っています。

子どもが生まれて夫婦や家族のカタチはどう変わるのか。産後うつや虐待という問題も考え、夫婦で気持ちを共有しながら、これからについて学びます。時には、夫婦でじっくり向き合う時間をつくってみませんか。

これまでの参加者からは「パートナーと気持ちを共有できた」「産後の現実を理解できた」「これからの育児に生じていきたい」などの声をいただいています。妊娠中の人はもちろん、もう1人子どもがほしいと考えている人、産後何年もたっているけどという人、パパかママ1人での参加も歓迎です。

### 【両親学級@山県市】

▶日 時 9月28日(土) 10時～正午

▶場 所 高富児童館

▶講 師 NPO法人マドレボニータ 産後セルフケアインストラクター 山本裕子さん

▶対 象 妊娠中の人・産後女性とその家族

※平成31(2019)年3月2日以降に生まれた子どもは同伴可。その他の子どもは託児(要予約)を行います。

▶定 員 20組 ※1人での参加も可

▶託児定員 10人(未就学児のみ)

▶申込締切 9月14日(土)

## 地域包括支援センターだより

### 人と人 地域をつなぐ あなたのまちの認知症カフェ

65歳以上の4人に1人が認知症あるいは認知症の予備軍といわれ、今では認知症は自分の身近なこととして考える時代になっています。山県市では認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らせるまちを目指して、平成28年度から専門職が配置された「認知症カフェ」を設置しています。

市内3カ所で開催されている、認知症カフェを紹介します！



#### 花笑みカフェ

東深瀬859-11  
花笑みクラブ内

「気楽に介護のことを話したい、聞きたい」「笑っておしゃべりしたい」どなたでも気軽にお越しいただける集いの場です。  
ホッと一息を花笑みカフェで！

#### オレンジカフェ

谷合1363-1  
美山屋(食事処)内

認知症の人や家族、医療・介護の専門職、地域の人など、誰もが気軽に参加することができ、くつろいだ雰囲気の中で、会話ができる集いの場になっています。そんな、カフェにどうぞお越しください。

#### オレンジカフェひだまり

大門850-67  
伊自良老人福祉センター内

脳トレやミニ講座、介護に関する相談を行っています。住み慣れた地域で暮らせるよう、コーヒーなどを飲みながらお話をしてみませんか。どなたでも参加できます。※飲み物代は100円です。

参加費は無料で、飲食代のみ各自負担です。認知症の人はもちろん、認知症の人を支える家族、認知症予防に関心がある人など、どなたでも参加できます。医療・介護・福祉などの専門職が皆さんのお越しをお待ちしています。  
※詳しくは30ページをご覧ください。

# 山県市自慢の学校給食 ～おすすめメニュー～

## 桑の木豆& トマト入りハヤシライス



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473kcal・ごはん200g含む)

### ▶材料(5人分)

ごはん……………5人分  
 豚肉(もも薄切)……………200g  
 タマネギ……………大1玉  
 トマト……………中1個  
 水煮トマト(缶)……………150g  
 桑の木豆(乾燥)……………25g  
 ふなしめじ……………1/2パック  
 洋風スープの素……………小さじ2  
 塩、こしょう……………少々  
 赤ワイン……………大さじ1  
 サラダ油……………小さじ1  
 チーズ……………30g  
 米粉……………大さじ3

### ▶作り方

1. 鍋にサラダ油を熱し、豚肉を炒め、塩・こしょう、赤ワインをふる。
2. 1に、うす切りしたタマネギを加えて、透き通るまで炒める。
3. タマネギがひたひたになる程度水を加え、アクを取りながら煮る。
4. 鍋に、湯むきして角切りにしたトマトと、つぶした水煮トマト、小房に分けたふなしめじ、下ゆでした桑の木豆、洋風スープの素を加えて煮込む。
5. チーズ、調味料を加えて、チーズが溶けるまで煮込む。
6. 仕上げに水溶性米粉でとろみを付けて完成。

### 桑の木豆とは

山県市で栽培されているインゲン豆の仲間です。

桑の木に、はわせて栽培したことから「桑の木豆」と呼ばれています。豆やさやに赤いかすり模様があるのが特徴です。

市の特産品で、飛騨・美濃伝統野菜にも認定されています。

調味料  
 ケチャップ……………大さじ2と1/2  
 トマトピューレ……………大さじ2と1/2  
 ウスターソース……………大さじ1弱  
 脱脂粉乳……………大さじ1  
 砂糖……………小さじ1

### 献立について

平成30年度の岐阜県中学生学校給食選手権に美山中学校の生徒が応募した献立を、給食用にアレンジしたものです。ルウではなく、米粉でとろみをつけるため調理時間が短く、小麦アレルギーの人にも食べられます。

## 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

- たかのみじどうかんまつり  
9月11日(水)放送
- やまがた月見会 月見の苑  
9月12日(木)放送
- 夏休み作品展表彰式  
9月16日(月・祝)放送

### 情報バラエティ番組 ぎふわっか

山県市ふるさと栗まつり実行委員会の事務局職員が、CCNの情報バラエティ番組「ぎふわっか」に出演し、9月29日(日)に開催する「ふるさと栗まつり」をPRします。

【放送日時】

生放送 9月24日(火)午後7時～

※再放送 9月24日(火)～28日(土)



# 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

- 「山県市ふるさと栗まつり2019」を案内します。
- 「元気もりもり!やまがたっ子」では、「富岡保育園」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。