

にじっこタイムに参加してみませんか？

にじっこタイムは、毎週月曜日と水曜日の10時30分から30分ほど行っています。手遊びや、パネルシアター、絵本の読み聞かせなど、親子のふれあいを大切に行っています。これを目当てに来館する利用者も少なくありません。毎回出し物は決まっていません。今日はどんな絵本かな。パネルシアターかな。そんな楽しみもあります。

子どもたちに大人気なのが、「Go Down！ジェットコースター」。お母さんのひざに乗って、音楽にあわせてのぼったりおりたり、何度も繰り返します。「Go Down！」でストンと落とされると子どもたちは大喜びです。お母さんは、ちょっと大変ですが、親子で楽しい時間になります。

そして、12月25日のクリスマスには、「にじっこタイム・クリスマスバージョン」を行います。

皆さんの参加をお待ちしています。

にじっこタイム

毎週月曜日、水曜日10時30分から
申し込み不要、参加費無料、どなたでも参加できます。

※毎月第3月曜日は「レインボータイム」です。英語の先生によるお話などを行います。



地域包括支援センターだより



インフルエンザを予防しよう！



感染を防ぐために

1. 食事の前や帰宅後には必ず手洗い、うがいをする
2. バランスのよい食事に努める
3. 休養を心掛けて、睡眠時間を確保する
4. インフルエンザの予防接種を受ける
5. インフルエンザが流行したら無駄な外出を控える
6. 咳エチケット^{せき}を実行する

手洗いのポイント

- ポイント① 爪は短く切る
- ポイント② 時計や指輪をはずす
- ポイント③ 石けんはよくあわ立て、最後は十分に水で流す
- ポイント④ ペーパータオルや清潔なタオルでよく拭き取って手を乾かす

咳エチケットって？

- ▲ マスクで鼻からあごまで覆い、隙間がないように正しく着用しましょう
- ▲ 咳やくしゃみをするときは、ティッシュペーパーを使って口と鼻を押さえましょう
- ▲ 紙がないときは、上着の内側や袖で口と鼻を覆いましょう

山県市自慢の学校給食 ～おすすめメニュー～

鮭の甘だれかけ

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165kcal)



▶材料(5人分)

鮭切り身 …………… 5切
 料理酒 …………… 小さじ2
 片栗粉 …………… 大さじ5弱
 揚げ油 …………… 適量
 調味料 {
 しょうゆ …………… 小さじ2弱
 料理酒 …………… 小さじ1
 みりん …………… 大さじ1と1/2
 砂糖 …………… 大さじ2弱

▶作り方

1. 鮭に料理酒をかけ、少し時間をおく。
2. 1に片栗粉をまぶし、170℃程度の揚げ油でカラッとするまで揚げる。
※フライパンに多めの油を入れて、揚げ焼きにしてもよい。
3. 鍋に調味料を入れて煮立たせる。
※耐熱容器に調味料を入れ、電子レンジで600W30秒程度加熱してもよい。
4. 油で揚げた鮭に3の甘だれをかける。

献立について

鮭ではなく、他の魚でもおいしくできます。

魚が苦手な人でも、甘だれをからめることで食べやすくなります。

CCN今月のオススメ番組！

【チャンネル】12ch

攻略！明智光秀ゆかりの地 岐阜

2020年大河ドラマ「麒麟がくる」の放送の前に、山県市をはじめとする県内8カ所の明智光秀ゆかりの地を紹介します。光秀に関連するイベントやご当地グッズ、グルメ情報が満載です。

【明智光秀ゆかりの地】山県市、岐阜市、大垣市、土岐市、瑞浪市、恵那市、御高町、可児市

【放送日時】金曜午後10時～、
土曜午前10時～ ほか



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おります。

【放送時間】午前7時45分～ほか

- 第15回花咲きコンサート 12月5日(木)放送
- 青少年育成推進大会・PTA連合会研究大会 12月12日(木)放送
- 文化講演会 山川宗玄老大師「禅～とらわれない世界～」 12月19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

企画課財政課 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

- 「古田紹欽記念館 特別企画展」についてお知らせします。
- 「元気もりもり!やまがたっ子では、「いわ桜小学校」を紹介합니다。

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。