

おじいちゃん、おばあちゃん集まれ～

児童館には、乳幼児の親子もたくさん来館されます。ママはもちろん、パパの来館も多くなっています。そして、おじいちゃん、おばあちゃんとお孫さんの来館も増えています。

ママだけでは、子育てが大変な時代におじいちゃん、おばあちゃんの助けは嬉しく、心強いですね。スタッフもそんなおじいちゃん、おばあちゃんとお話させていただき、学ぶことも多いです。時には孫育ての難しさを話される人もいらっしゃいます。そんなおじいちゃん、おばあちゃんが集まってわいわいできるとよいなという思いで「おじいちゃん、おばあちゃん集まれ～」を企画しました。わいわい、お孫さんの自慢話に花を咲かせませんか。

おじいちゃん、おばあちゃん集まれ～

▶日時 1月20日(月)11時から

▶場所 高富児童館 2階遊戯室

※当日は、10時30分から「レインボータイム(英語のお話や読み聞かせなど)」を行います。

お孫さんと一緒に参加した後座談会に参加してください。申し込み不要です。

また、小学生の子どもたちの将棋や囲碁の対戦相手も募集します。

土曜日の午後、子どもたちと一緒に将棋や囲碁を楽しみませんか。

地域包括支援センターだより

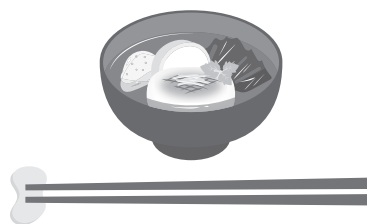
閤北部地域包括支援センター
TEL52-3340

どうやって防ぐ？お餅の窒息事故

この時期になるとお餅を食べる機会が多くなります。おいしいお餅ですが、粘り気が強く、のどに詰まらせて窒息する事故に注意が必要です。

お餅を食べる時は…

- お餅を小さく薄く切り、少しずつ口に入れる。
- よくかんで唾液と混ぜ合わせてから飲み込む。
餅をどろどろにすることで詰まらせる危険が少なくなります。
- 飲み込む時は「餅を飲み込むぞ」と意識して飲み込む。
- 唾液が出にくく口の中が乾く人は、お茶などで湿らせてから食べる。
乾いていると餅がくっついてしまうからです。
- 早食い・詰め込み食べはやめましょう。
- 1人では食べない。まわりの人が見守ることが大切です。



**おかしいと思ったら、まずは
本人への声掛けと同時に119番通報を！**

山県市自慢の学校給食 ～おすすめメニュー～

冬野菜のスープ

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60kcal)



▶材料(5人分)

タマネギ 1/2個
ニンジン 5cm程度
ダイコン 5cm程度
ベーコン 2枚
ハクサイ 2枚
水 500ml
洋風スープの素(顆粒)
..... 小さじ2
牛乳 150ml
塩 小さじ1/4
こしょう 少々

▶作り方

1. タマネギは薄切り、ニンジン・ダイコンはいちょう切りにする。
2. ベーコンを1cm幅に切り、鍋に入れ、弱火で焦げないように炒める。
3. 2に火が通ったら、1を加えて炒め、水を加え、アクを取りながら煮込む。
4. 具材に火が通ったら、洋風スープの素と牛乳を加える。
5. 2cm程度のざく切りにしたハクサイを加え、ひと煮立ちさせたら、塩、こしょうで味を調える。

献立について

ルウを使わないため、さらっとした仕上がりです。
ブロッコリーやカリフラワー、シメジなどを入れてもおいしくできます。
寒い冬の朝ごはんにもおすすめのスープです。

CCN今月のオススメ番組！

【チャンネル】12ch
エリアトピックス



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】午前7時45分～ほか

- 市長インタビュー 1月8日(水)放送
- 出初式 1月9日(木)放送
- 新春茶会 オカリナコンサート with ミニ医学トーク 1月17日(金)放送
- 伊自良保育園 お楽しみ会 1月20日(月)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

- 「生活を支える税務行政」について紹介します。
- 「元気もりもり!やまがたっ子」では、「伊自良中学校」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。