

子育てを楽しもう

4月の行事

加茂野児童館

開館時間 9:00~12:00 13:00~17:00
 休館日 日・祝日 ☆土曜日は、一日開いています
 行事のある日でも児童クラブ室で遊べます
 電話 28・8878
 子育て相談 9:00~16:30(日・祝日以外)

(未就園児対象)

なかよしデー

11日(金)・15日(火) 午前11時~11時45分

ミニミニ劇場

10日(木)・17日(木) 午前11時~11時30分

絵本の読み聞かせ 随時

出前児童館

3日(木)・4日(金)・8日(火)・9日(水)
 午前10時30分~11時30分
 前平公園で行います

(小学生対象)

囲碁クラブ...毎週土曜日(5日はお休み)
 午前9時~10時

リトルクラブ...26日(土)

午後1時30分~2時30分

※新コーナーでいろんな体験をするクラブです。みんなの参加を待っています

サンサンルーム

開館時間 9:00~16:30
 休館日 日・祝日 電話 27・6555
 子育て相談 9:00~16:30(平日のみ)

(おはなし広場) 毎週火曜日(1日はお休み)

毎月第3火曜日は、読み聞かせボランティアの人がお話をしてくれます。いつもとは一味違ったお話が聞けます。

(遊びの広場) 毎週金曜日(4日はお休み)

※いずれも、午前10時30分~

(発音測定) 16日(水) 午前10時30分~11時30分

その他の子育てサロン会場

すくすくルーム(みのかも健康の森)

毎週月・火曜日

にこにこルーム(津田左右吉博士記念館)

毎週木・金曜日

※開館時間は、いずれも午前10時から午後3時まで



食生活 だより

61 市食生活改善推進員から



フッパメント
 何個か作る時は1
 個分ずつ材料を混ぜ、
 電子レンジで加熱し、
 熱してください。

手作りは面倒と思いがちですが、やってみると意外と手軽にできることに気がきます。今月から簡単に四季を感じる手作りお菓子を紹介していきます。食の安全のためにもぜひ挑戦してみてください。

レンジバナナケーキ

■作り方

HOW TO COOK

- 1 電子レンジ対応の容器の底に合わせてオーブンシートを切り、敷く。
- 2 ボウルに卵と砂糖を入れ、白くもったりするまでよく泡立てる。
- 3 牛乳を加えよく混ぜ合わせ、サラダ油を加えてよく混ぜる。
- 4 ホットケーキミックスを加え、ゴムベラで切るように粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせる。
- 5 容器に流し込み、容器を2~3回軽く落とし生地を空気を抜く。
- 6 ラップをふんわりかけ、電子レンジ(強)で1分30秒~40秒加熱する。
- 7 熱いうちに周りにナイフを入れ、逆さにして取り出し、冷ます。
- 8 あら熱が取れたらオーブンシートを取り、茶こしで粉砂糖を振る。
- 9 チョコレートソース、フルーツを飾る。

生地	
ホットケーキミックス	50g
卵(中)	1個
砂糖	大さじ1
牛乳	大さじ1
サラダ油	小さじ1
粉砂糖	適宜
チョコレートソース	適宜
フルーツ	適宜

四月。新しい学年が始まり、子どもたちは夢と希望に胸を膨らませていると思います。「ご家族や地域の皆さまも子どもたちや学校に大きな期待を寄せておられることと思います。」
 とここで、その学校や学校での子どもたちの様子をご覧になる機会があります。
 市連合PTAでは、市内各小中学校の良さを実際に目で見、肌で感じて自分たちのPTA活動に生かそうと、理事による「ほほえみ参観」を実施してきました。各学校の「ほほえみ参観日」を中心に学校を訪問し、授業や行事の参観と施設見学をさせていただきました。また、校長先生から学校経営や子どもたちの様子、地域との連携などのお話も伺いました。
 それぞれの学校は児童・生徒数や学級数などの学校規模や地理的な違いがあり、また特色ある教育活動も進められています。どの学校も同じようだと思っておられた理事さんは、違いの大きさにビックリ。しかし子どもたちが学習や活動に集中して取り組む姿や明る

学校へ行こう 『ほほえみ参観日』

参観

第108話



い笑顔、先生方が一人一人の子どもに寄り添い、熱心に指導しておられる姿はどの学校でも同じでした。
 参加された理事さんは、「学校の特色を生かし、情熱的に教育してもらっていることに感動した」「どの先生も子どもたちに熱く、一生懸命に指導してもらえてありがたい」「たくさん地域の人が子どもたちの活動を支えていくことができることが分かった」などなど新鮮な驚き、感想を話しておられました。
 各学校では毎月十五日を『ほほえみ参観日』とし、多くの人に自由に参観していただく機会が設けてあります。ぜひ、家族の皆さんだけでなく地域の皆さんも学校を参観され、学校や子どもたち、地域のかかわりなどを理解し、子どもたちのための支援に参加していただけたら、と思います。
 また、市内のどの学校も自由に参観することができます。ほかの地区の学校も参観し、『家族だんらん』の話題にされてはいかがでしょうか。
 (鹿野)

みのかも元気 いきいきプラン21

一笑元氣・生健康

健康づくりの輪を 広げよう!

vol.12

今回は皆さんが、健康で長生きしていただくための計画「みのかも元気いきいきプラン21」について紹介します。これは、一人一人が、主体的に生涯を通じて健康づくりに取り組んでいただくと同時に、健康づくりに関連する各種団体や行政などが、さまざまな情報提供・環境整備・地域づくりなどを推進し、健康づくりを応援していくためのものです。



- ### 平成20年度から5年間の重点事業
- ① 母子分野
 - ・ 母子支援事業として「こんにちは赤ちゃん訪問事業」などの相談・訪問の充実
 - ・ 健全な食習慣の確立および生活習慣病予防のための料理教室「フレッシュユママ食の教室」の開催
 - ・ 「フッ化物洗口」による虫歯予防
 - ② 成人分野
 - ・ メタボリックシンドロームとその予備群の予防および改善、運動・食生活改善の教室開催
 - ③ かかりつけ医の推進
 - ・ 予防接種やがん検診の医療機関化などの推進

以上の事業を順次進めていきます。
 「一笑元氣・一生健康 いつも笑顔と元気が わたしの健康」をモットーに、皆さんの健康づくりをこれからも応援していきます。
 (木谷)