

ご卒業おめでとうございます

芸濃中学校



3月12日（水）、芸濃中学校で第60回卒業証書授与式が挙行され、71名の生徒が思い出の詰まった学び舎を旅立ちました。卒業生は卒業証書を手にし、それぞれが輝かしい未来に向け力強い一歩を踏み出しました。

地域と連携した避難訓練

明小学校

2月7日（金）に、巨大地震の発生を想定した避難訓練を実施しました。今回は、より実践的な訓練となるよう、児童に時間を知らせず、緊急地震速報（テスト用）を流す形で行いました。休み時間に、教室や廊下、運動場など、様々な場所で過ごしていた子どもたちは、傘立てが倒れて開かなくなった扉や火災発生で危険な玄関等を避けながら、決められた避難場所に全員無事に集まることができました。

地域ぐるみで子どもたちを守るため、今回は、明地区自主防災会からも2名の方に参加していただきました。訓練後には、救急救命士さんから「自分の命は自分で守る」ことが大切だと教えていただきました。避難する時の「お（おさない）・は（走らない）・し（しゃべらない）・も（もどらない）」はもちろんですが、まずは強い揺れから身を守るため、「落ちてこない、倒れてこない、移動してこない」場所を見つけて「自分で自分の命を守る」ことが大切だということを確認しました。



6年生を送る会

芸濃小学校

2月27日（木）、6年生に「芸濃小学校、楽しかった」と思ってもらえる会にしようと、ありがたい気持ちをこめて6年生を送る会を行いました。1年生から5年生までの発表では、ダンスや歌を披露したり、6年生にちなんだクイズを出したりして6年生に感謝の気持ちを伝えました。最後には6年生からすばらしい歌の発表があり、6年生は卒業に向けてさらに気持ちを高めることができました。また、5年生が中心となって計画・準備・運営することで、最高学年になる自覚をもつことができました。

1年生



2年生



3年生



4年生



5年生



6年生



「食べることは、大事だよ！」

～保健師・食生活推進委員の方と一緒に学ぶ～

芸濃こども園

「野菜の栄養って
どんなのがあるの？」



「ウイルスって、
白血球が倒すのかな？」

1月22日（水）芸濃保健センターの保健師さんと食生活推進委員の方にゲストティーチャーとして来ていただき、5歳児の子ども達が食育の話を聞きました。エプロンシアターでは「小腸の長さは5m。お腹の中にあるんだよ。」と体のしくみを知ったり、食べることの大切さを学んだりしました。これからもしっかりご飯を食べて、一日のエネルギーを蓄え、小学校生活を元気に過ごしていけることを願っています。



●芸濃地域健康な地域づくり委員会からのお知らせ●

津市健康づくり課が実施した、第4次健康づくり計画策定のためのアンケート調査によると、芸濃地域では夕食後に間食（菓子、果物、ラーメン、お茶漬けなど）を食べる人が一定数いらっしゃいました。

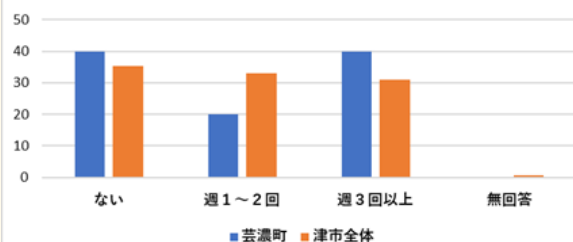
夕食を食べた後に間食をすると、カロリーの摂りすぎになります。

また、胃や脾臓などの臓器も休むことができず、血糖値の急激なアップダウンや糖尿病などの生活習慣病にもつながります。

そこで今回は、芸濃地域健康な地域づくり委員会メンバーの食生活改善推進員さんに夕食後の間食を防ぐ、腹持ちの良い献立をご紹介します。

食事の腹持ちを良くするためには、糖質やたんぱく質、食物繊維を多く含むメニューを意識しましょう。

夕食後に間食（菓子、果物、ラーメン、お茶漬けなど）をとることがありますか



津市健康づくり課

第4健康づくり計画策定のためのアンケート調査

令和5年3月より

チーズタッカルビ丼



フライパンひとつで仕上がります！
タレを入れてから3分から5分程度、しっかり炒めるのがコツです！



材料（2人分）

精白米	1合 (約150g)
鶏もも肉	100g
サラダ油	大さじ1 (12g)
カット野菜	100g
焼肉のタレ	20g
トマトケチャップ	20g
だし汁	20g
とろけるチーズ	20g

作り方

- ①精白米は洗って炊いておく。
- ②鶏肉は一口大に切る。
- ③フライパンにサラダ油を入れ、鶏肉と野菜を炒める。
- ④焼肉のタレを加えて炒める。（味はお好みでOK）
- ⑤トマトケチャップとだし汁を入れる。
- ⑥チーズをのせてフタして1分程度煮る。
- ⑦丼にご飯、⑥の順で盛りつける。



食生活改善推進員さんの活動を教えてください。



食生活改善推進員は、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに食を通じた健康づくりのボランティアとして啓発活動をしています。

保健センターや地域の公民館で健康づくりの調理実習を開催し、減塩や野菜をたっぷり食べる献立を地域みなさんにお伝えしています。



食生活改善推進員になって一緒に活動しませんか？

活動の詳細は、
こちらのQRコードをご覧ください



ササユリ・ウォーク会に参加しませんか？

毎月2回（第1・3火曜日）に芸濃保健センター前に集合し、仲間と一緒にウォーキングしています。
※天候等により、急きょ変更になる場合があります。

■集合時刻 13時30分

■日にち（予定）

【4月】1日、15日

【5月】6日、20日

【6月】3日、17日



詳しくは、芸濃保健センター（266-2520）まで、お問い合わせください。

6月は歯と口の健康週間です

お口の健康は、口の中をきれいにすること、口をよく動かすことが大切です。口の中を不潔にしていると、歯周病で歯を失ったり、誤嚥性肺炎や血管障害、糖尿病、心疾患など全身の病気の原因になることがあります。また、口やのどにはたくさんの筋肉があり、食べたり、笑ったり、話したりするときにこの筋肉を使います。筋肉が衰えてくると、むせたり、だ液が減ったり、今まで食べられたものが食べにくくなったりします。

毎日の歯磨きとお口の体操を続けることでお口の健康を保つことができます。



野焼きの防止にご協力を



農業での野焼きであっても、ご近所の迷惑になるときは止めていただきますよう、ご協力をお願いします。



プリンを持つ飛び出くん

錫杖湖水荘

GW・休日は緑豊かな自然の中で！

会席料理4,000円～

錫杖湖水荘では、恵まれた地元の山や海の幸と新鮮野菜を活かした会席料理をご用意いたしました。歓送迎会、忘年会、新年会などの各種宴会や、法事、お祝い、ご会食など幅広くご利用いただけます。

◎ご予算や料理の内容、予約状況については、お気軽にお問い合わせください。

◎宿泊・宴会等団体（10名様以上）のお客様は、マイクロバスによる無料送迎を行っていますので予約時にご相談ください。

錫杖湖畔キャンプ場・落合の郷では、事前に申し込んでいただくことで、300円/人（ただし落合の郷は310円/人）で日帰りバーベキューをお楽しみいただけます（9時～15時）。錫杖湖畔キャンプ場、落合の郷でのバーベキュー等のご利用は事前に錫杖湖水荘までお問い合わせください。



季節によって料理の内容が異なる場合があります

ダムカレーのお持ち帰りも出来ます



ご予約・お問い合わせは

☎ 265-2019