



学校は地域に浮かぶ船

清水小学校の校舎は、町を一望できる円形の音楽堂や屋上のプールなど、特色ある造りをしています。それはまるで、地域に浮かぶ船のようです。地域や人とのつながりを大切に、学校と地域が一体となって子どもたちの成長を支えています。

今年の運動会でも、地域の皆さんの協力によって設置された100匹ほどのこいのぼりの下、先輩から引き継いできた「高小ソーラン」を披露しました。

今年度は、縦割り遊びの回数を増やして異学年交流を促進し、担任と子どもたちが休み時間に外で遊ぶ機会も増やしています。また「チーム担任制」として1つの学級の児童を複数の教員で指導する取り組みを始めました。学校、家庭、そして地域と共に、心に響く教育を目指しています。



フレイル予防で健康維持

栗原市食生活改善推進員協議会栗駒分会 高橋 敦子

食生活改善推進員とは「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、食を通した健康づくり活動を地域へ普及するボランティア団体です。

栗駒分会では昨年12月、栗駒地区町田の65歳以上の市民16人を対象に、高齢期のフレイル予防講話と調理実習を行いました。「低栄養・ロコモ・認知症の予防」では、バランスのとれた食事、運動、社会参加の大切さを伝えました。また、季節の野菜やキノコ、果物などを使った料理をみんなで和気あいあいと作って食べました。

最後は、健康に関する知識や情報を普及・啓発する「ヘルスサポーター」の登録証を参加者に渡しました。これからも、健康づくりや食育推進のお手伝いをしていきたいです。



献立作成者 食生活改善推進員 清水分会 いわぶち あけみ 岩瀬 明美

サツマイモと鶏ムネ肉の甘酢炒め

※1人当たりの栄養価：279kcal、たんぱく質18.2g、塩分0.9g

材料(4人分)

サツマイモ	300g
サヤインゲン	100g
鶏ムネ肉	300g
ゴマ油	大さじ1
A	減塩しょうゆ
	小さじ1
	片栗粉 大さじ1
B	減塩しょうゆ
	大さじ2
	酢 大さじ2
	みりん 大さじ1
砂糖	大さじ1

作り方

- ① サツマイモは皮付きのまま厚さ1センチメートルの輪切りにし、水にさらして水気を切り、600ワットの電子レンジで4分加熱する。
- ② サヤインゲンは4センチメートル長さに切り、600ワットの電子レンジで2分加熱する。
- ③ 鶏ムネ肉は一口大のそぎ切りにし、ポリ袋に入れAを加え、よくもみ込む。
- ④ フライパンにゴマ油を中火で熱し、③を焼く。焼き色がついたら裏返し、①を加えてさらに炒める。
- ⑤ ②とBを加え、全体に絡んだら器に盛り付ける。



子育て支援センターに遊びにきてね!



子育て支援センター

市内にお住まいの人なら、どの支援センターでも利用できます。妊婦さんや里帰りの人も気軽に遊びに来てください。

【利用時間】月～金曜日 午前9時～午後5時

●築館 ☎(22)9752 ●清水 ☎(58)2350 ●鶯沢 ☎(55)3178
●若柳 ☎(32)3243 ●一迫 ☎(52)3925 ●金成 ☎(42)3251
●栗駒 ☎(45)5581 ●瀬峰 ☎(38)2250 ●志波姫 ☎(22)8611

【利用時間】第2・4週木曜日 午前9時30分～11時30分

●花山 ☎(52)3925 ※利用日の2日前までに電話で予約が必要です。

掲載以外にも開催している行事がありますので、市ウェブサイトをご覧ください。



今月の主な行事

記号の説明 申 申込期限 場 場所

雨 雨天延期、中止
料 料金

- おはなし会
築館 25日(木) 午前10時30分
- 親子体操
若柳 9日(火) 午前10時30分
- 8月と9月生まれの誕生会
栗駒 10日(水) 午前10時30分
清水 11日(木) 午前11時 申9日(火)
瀬峰 17日(水) 午前11時 申12日(金)
- プラレールで遊ぼう
一迫 4日(木) 午前10時30分
- 運動会ごっこ
鶯沢 24日(水) 午前10時
- りんご狩り
金成 30日(火) 午前9時45分
申22日(月) 場 鈴木りんご園 雨 中止 料 親子1組500円
- 親子でヨガを楽しもう
志波姫 9日(火) 午前10時30分 申8日(月)



おはなし会

築館子育て支援センターでは、奇数月の第3木曜日に、市立図書館の司書から絵本の読み聞かせや紹介をもらっています。

今月は、25日(木)に開催します。ぜひ、遊びに来てください。

思い出の



つくってあそぼう

栗駒子育て支援センター

7月15日(火)、野菜スタンプをして遊びました。野菜に触れたり、断面を見たりした後、Tシャツの形の色紙にスタンプを押しました。

子どもたちは、きれいな模様ができると目を輝かせて喜び、満足するまでスタンプを押して、色とりどりの作品を完成させていました。



支援センターからの連絡帳

次の行事に参加を希望する場合は、支援センターに電話で予約してください。

- りんご狩り
若柳 10月15日(水) 午前10時30分
申30日(火) 場 氏家りんご園 雨 10月16日(木) 料 1家族500円
※現地集合、現地解散