7月の健康カレンダー



予約・問い合わせは 健康増進課(保健センター内・☎(47)8000)へ。

休日の当番医(医科)

とき	当直医 (所在地)	電話
1日日	みつばクリニック(共栄町6-475)	a (44)0008
8日日	大府ファミリークリニック(柊山町1-3)	द (48)6661
15日日	はやかわ耳鼻咽喉科クリニック(東新町2-140 1階)	a (47)1187
16日月	みどりの森クリニック(江端町5-174)	a (46)1580
22日日	ゆき皮フ科クリニック(一屋町4-84)	a (44)9100
29日日	なだか山クリニック(横根町名高山5-26)	a (46)7566

●診療時間

9:00~12:00

※当日の問い合わせは各医療 機関へ。

※診療時間外に急病人が出た 場合は、県救急医療情報センター(**8**(33)1133)へ。

休日の当番医(歯科)

とき	当直医(所在地)	電話
8日日	小木曽歯科医院(東新町1-188-2)	a (46)2171

●診療時間 10:00~12:00

みんなでウォーキング 園

とき	集合場所	コース・距離
4日水	保健センター	健康の道駅西コース・4.0*。
7日生	長草公民館	太陽と緑の道コース・3.7*。
11日水	あいち健康の森公園管理棟前	健康の森公園コース・4.7*。
14日生	神田っ子プラザ	神田っ子プラザ発大府みどり公園往復コース・5.4*。
17日火	保健センター	健康の道駅西コース・4.0*。
21日生	向畑公園(市役所南側)	風車と緑ビューコース・4.0*。

●受付時間 9:00~9:20



コグニバイク使い方講習会 靄

とき	時間	内容
19日本	9:00、10:00、11:00、13:00、14:00、15:00	利用方法の説明・利用者登録

●場所 保健センター※予約制。6月18日風~

相談

相談名	とき	受付時間	内容
ことばの相談(予約制)	26日本	13:00~14:30	医師、保健師による相談
こども相談(予約不要)	20日金	9:00~10:00	子どもの健康・栄養・歯科に関すること

●場所 保健センター ※こども相談の番号札は 8:45 から配布。

このマークの付いた事業は、おおぶ一生元気ポイント対象事業です。



朝ベジファーストで健康づくりをしよう!

市では「朝ベジファースト」を普及啓発しているよ。朝ベジファーストとは「朝ベジ」と「ベジファースト」を掛け合わせた言葉なんだ。

「朝ベジ」とは「朝にベジタブル」の略で、野菜がしっかり取れる朝食のことだよ。朝食で野菜を取ることは、野菜不足解消のカギになるんだ。

続いて「ベジファースト」とは、食事のときに、野菜から食べ始めることだよ。先に野菜の食物繊維を取ることで、肥満や糖尿病などの生活習慣病の予防や改善になるんだね。

7月1日から1カ月間、知多メディアスで放送している行政広報番組「スマイルおおぶ」で朝べ ジファーストの取り組みなどを紹介するので、ぜひ見てね!



相談種目/相談員	日時	会場/問い合わせ	
法律相談 (予約制) / 弁護士	6日・13日・20日・27日の盈 13:30~16:30	市役所3階相談室	
人権相談/人権擁護委員	5日・26日本 13:30~16:30	/青少年女性課 ☎ (45)6219	
行政相談/行政相談委員	19日末 13:30~16:30	※相談時間は、1人30分まで	
登記相談/司法書士	4⊟承 13:30~16:30	※事前予約が不要な人権相談・行政相談・	
不動産相談(不動産の取引に関する相談)	18日丞 13:30~16:30	登記相談・不動産相談・よろず相談の	
よろず相談/よろず相談員	5日・12日・19日・26日の困 13:30~16:30	受付は、13:00~16:00(先着6人)	
障がい者の悩みごと相談/障がい者相談員	5日困 10:00~12:00(11:30まで受付)	スピカ/高齢障がい支援課 🕿 (45)6289	
障がい者の生活・福祉、障がい児の発達・療育などの相談/社会福祉士ほか	平日 8:30~17:15	スピカ /障がい者相談支援センター 宿 (48)3011	
高齢者の生活・医療・介護・認知症などの相 談/社会福祉士・看護師ほか	平日 8:30~17:15 JR西側地域…スピカ JR東側地域…社会福祉協議会	スピカ/高齢者相談支援センター ☎ (45)5455 社会福祉協議会/高齢者相談支援センター東 分室 ☎(48)1051	
高齢者・障がい者の虐待に関する相談	平日 8:30~17:15	スピカ/高齢者・障がい者虐待防止センター な (45)5447	
介護サービス利用に関する法律相談/弁護士 (予約制)	7月の相談はお休みします。 (8月の予約受付は7月9日周~20日盈)	知多北部広域連合総務課 2052 (689) 1651	
知多地域成年後見センター巡回相談(予約制)	5日木 13:30~16:30	スピカ/知多後見事務所 🕿 (39)2663	
年金相談/日本年金機構職員(予約制)	10日火 9:45~12:00/13:00~15:15	市役所2階204会議室/保険医療課 ☎(45)6330	
消費生活相談(電話相談可) /消費生活専門相談員	周~困 9:30~12:30 ∕ 13:30~15:30(15:00まで受付)	N T T 西日本大府ビル1階 /消費生活センター ☎ (45)4538	
	平日 9:00~16:30 (王国は16:00まで)		
子育てについての相談/地域子育て支援士	平日 8:30~17:00	子どもステーション 🕿 (46)2100	
乳幼児の生活面・発達に関する相談	平日 9:00~16:00	子どもステーション 🕿 (47)2200	
児童の生活面に関する相談(電話相談可)	平日(各センター週2回) 10:00~12:00	各児童 (老人福祉) センター	
児童の生活習慣・虐待に関する相談(電話相談可)	平日 8:30~17:00	子育て支援課 ☎(46)2143	
女性の悩み 電話相談/女性問題相談員	毎日(休館日を除く) 9:00~16:30	ミューいしがせ お (44)9117	
事相談 専門相談員(予約制)	2日月・17日火・30日月 10:00~16:20	71°+ (1 (2.4" 1)+7 - (4.4)0.400	
教育相談(予約制)/スクールカウンセラー	平日 9:00~16:00	スピカ/レインボーハウス 君(44)9400	
小・中学生のいじめ・悩み事電話相談	平日 9:00~16:00	悩み事フリーダイヤル 80120(783)171	
ポルトガル語		青少年女性課 雷(45)6219 ※ポルトガル	
外国人の中国語	11日述 13:00~17:00	語のみ、11日丞・25日丞は18:00まで。	
ための相談ベトナム語	25日承 13:00~17:00	時間変更の場合あり。詳細は国際交流協会 ホームページへ。	
英語	平日 13:00~17:00	71. 4. 5. 10	
新規創業相談	平日 9:00~12:00 / 13:00~17:00	商工会議所 🕿 (47)5000	
事業用資金金融相談(予約制)	18日丞 10:00~12:00		
職業・生活相談 	平日 9:00~17:00 6日 国 13:30~15:30	N T T 西日本大府ビル1階 /ワークプラザおおぶ ☎ (48)6160	
			
ひきこもりやニート、不登校などの悩みに関する相談(予約制)/臨床心理士など	13:30~16:20	スピカ/社会福祉協議会 ☎ (48)1805 ※相談時間は、1人50分まで	
市・県などの臨時相談会 			
よつば相談(気になるお子さんの理解や支援について)(予約制)	平日 9:00~17:00 (予約受付は2日 <u>周</u> から)	大府もちのき特別支援学校 ☎(46)3011	
神経系難病医療相談(予約制)	31日図 13:30~15:30 (予約受付は6月18日圓~7月10日図)	知多保健所健康支援課 ☎ (32)6211 ※定員4組	



図書館だより





(チオシ! 「ラノベ古事記 日本の神様とはじまりの物語し

小野寺優/訳・著 KADOKAWA



「古事記 | をライトノベル風に現 代語訳! 日本の神様たちが繰 り広げる笑いあり涙あり、恋愛 も冒険も満載のファンタジー です。登場人物たちの複雑な関 係性も、相関図でわかりやすく なっています。

4 月予約ランキング(一般書)

「かがみの孤城」

辻村深月 ポプラ社

「魔力の胎動」

東野圭吾 KADOKAWA

[青空と逃げる]

辻村深月 中央公論新社

「凶犬の眼」

柚月裕子 KADOKAWA 「友だち幻想」

菅野仁 筑摩書房

allobu図書館

2 (48) 1808 開館時間:

9:00 ~ 20:00 library@allobu.jp http://library.allobu.jp/

7月の休館日

17日火

▮/▮ おすすめ 本棚 ┃ ▮ ▮

夫婦で絵本作家

夫婦で作品づくりに携わってい た絵本作家たちを紹介します。

~ 7月16日 期番号53番

2020年3月まで公開! 大人気小説が入りました。

人気小説[バッテリー](あさのあつこ著)、「対 岸の彼女1(角田光代著)など、大人気小説を電 子図書館で読むことができるようになりまし た。2020年3月までの公開です。ホームペー ジの[電子図書館|コーナーで、貸出カードの ID・パスワードを入力してご利用ください。



ウェルネスバレー通信7月号



ウェルネスバレーとは、 あいち健康の森と その周辺地区を指す 総称です。

木工教室

1日日 10:00~15:00

建築端材を使って大工さんと一緒にベンチ などを作ります。木製品の販売も行われま す(材料費有料・予約不要)。

所・問 ウッド・ビレッジ ☎(45)6224

プラザ七夕まつり

1日日 10:00~16:00

短冊飾りなど、各種イベントを行います(無 料・予約不要)。

所・問 あいち健康プラザ ☎(82)0211

カフェくちなし

8日日 10:00~12:00

お茶を飲みながらホッとしたひとときを一 緒に過ごしませんか? 医療に関する話や コンサートもあります(参加費200円・予 約不要)。

所 認知症介護研究・研修センター 問 ルミナス大府 ☎(44)7735

健康公開講座

「メディアが伝えないがん予防の話」

大阪国際がんセンターの田淵貴大さんがメ ディアが伝えないがん予防の話を最新情報 を交えて話します(要予約)。

所・問 あいち健康プラザ ☎(82)0211

虫よけスプレー作りと座学[むしむし 相談

22日日 10:00~11:30

虫よけ効果のあるアロマを用いて、子ども にも安心な虫よけスプレーを作ります。(参 加費300円・定員30人・予約可)。

所・問 あいち健康の森薬草園 ☎(43)0021

健康科学教室「ウキウキ! 風のパワー」 ~風船で科学実験・オリジナル空気砲づくり~

28日生 10:30~12:00

風をテーマに、空気法などの実験を行いま す(対象:小中学生・要入場料・要予約)。 所・問 あいち健康プラザ ☎(82)0211

ウェルネスバレー 推進課

23 (45) 6255

http://city.obu.aichi.jp/wv/



セレトナ通信 7月号



予約方法

⁶∕16±9:00~

開催日7日前まで

- ▶電話または直接、二ツ 池セレトナへ。
- ▶料金記載のないものは 無料です。小学生以下 の方は保護者の方と参 加してください。

二ツ池セレトナ ☎(44)4531

開館時間: 9:00 ~ 17:00 info@seletona.com http://www.seletona.com

7月の休館日

2日月、9日月、17日火 23日月、30日月

セレトナの森の研究室④ 灯火に集まる虫たち園

13日 19:30 ~ 21:00(雨天中止)

今夜は虫のおまつりだ! 灯火に集まる 虫たちを楽しく学びましょう。

定員 20人 (先着順・予約制) 講師 水野利彦さん (知多自然観察会)



森のようちえん体験(4)5) 園

④8日日 ⑤25日水

10:00 ~ 11:30(雨天決行)

親子で自然あそびを楽しみましょう。

定員 2歳以上の就園前児とその保護者 10組(先着順・予約制)

料金 200円(材料費)

その他 体験④(8日) と⑤(25日) の両方 に申し込むことはできません。

ニツ池公園デイキャンプ場のごあんない

セレトナの前でバーベキューをすることができます。 ぜひご利用ください!

面積 約15%×7% (定員約30人) 利用時間 9:00~16:00(休館日は利用できません) 利用料 無料

申し込み 電話またはセレトナ窓口で、利用日の前月1日から受け付けます。



環境News

各地域の資源回収日程は、お手元の資源回収年間日程表でご確認ください。 不明な点は環境課へ。

7月 公共資源ステーション収集日程表

▶北山公民館 駐車場

9日・23日 午前9時~午後6時半

▶市民体育館 北側駐車場

10日・24日网 午前9時~午後6時半

▶愛三文化会館(勤労文化会館) 駐車場

4日・18日丞 午前9時~午後6時半

▶保健センター 駐車場

11日・25日 午前9時~午後6時半

▶市役所 第2駐車場前

毎週木曜日 午前9時~午後9時

▶吉田公民館 駐輪場

1日・15日回 午前9時~午後6時半

▶マックスバリュ大府店 南側駐車場

1日・15日间 午前9時~午後9時

▶アピタ大府店 南側駐車場

2日・16日 午前9時~午後9時

Q. どうしたら、葉の茂った 緑のカーテンが作れますか?



A. きれいな緑のカーテンを作るには、十分な水や りと、摘心を行うことが必要です。

プランターで緑のカーテンを育てる場合は、土表面が乾いたらプランターの下から水が出る程度水をやります。夏場は、くみ置きやホースなどにたまった水は日光で温まっているため使用を避け、朝夕の涼しい時間帯に、冷たい水をやってください。

摘心とは、本葉が7枚ほどになったら茎の先端を 摘み取ることで、これにより脇芽が出やすくなりま す。伸びたつるはネットに絡まるように広げ、ひ

もなどで軽く留めて 横にも伸びるように 誘導することで全体 に広がり、葉の茂っ たきれいな緑のカー テンになります。



環境課 ☎(45)6223

子育で情報 7

みんなで遊ぼう

子育てひろば

10:00 ~ 11:00 問 子どもステーション あいち健康の森公園 陽だまりの斤 7月はありません

のいり庭家の林ム園	物によりり止	「万はめりみと
五ツ屋公園	7月はあり	つません
向畑公園	7月はあり	つません
二ツ池公園	7月はあり	つません

保育園の園庭開放

カルガ田
合ほ目別

大 府	28∃±	9:30 ~ 11:00
柊 山	7日±	9:30 ~ 11:00
共和東	7月はありません	
追 分	14日生	9:30 ~ 11:00
共 長	7日土	10:00 ~ 11:00

保育園の施設開放

問	各保育園
עשון	

大 府	19日本	9:30 ~ 11:00
桃山	4⊟·18⊟⅓	10:00 ~ 11:00
柊 山	7月はありません	
横根	5日・19日本	10:00 ~ 11:00
北崎	13日・27日金	10:00 ~ 11:30
共和東	14⊟±	9:30 ~ 11:00
追 分	10日火	9:30 ~ 11:00
荒池	3日・17日火	10:00 ~ 11:00
共 長	5日・19日本	10:00 ~ 11:00
長草	10日火・20日金	10:00 ~ 11:00
吉田	19日本	10:00 ~ 11:30
米 田	4□·18□x	10:00 ~ 11:00
若 宮	6日金・17日火	9:30 ~ 11:00

あんぱんまん(自由参加遊びサークル)

問 各児童(老人福祉)センター

	10:00 ~ 12:00	12:30 ~ 17:00
月	石ケ瀬・北山	
火	大府・共長	
水	全センター	
木	神田・共和西	
金	吉田・東山	神田っ子プラザ
土		神田っ子プラザ

もうすぐママ

プレママ交流会

問 子どもステーション

▶ 4日水(子どもステーション) 10:00 ~ 11:30

パパママサロン靐

間 保健センター

妊夫体験、赤ちゃんのお世話の実習などをします。

- 21日田(保健センター) 9:30 ~ 11:30
- 対 妊娠7カ月以降の妊婦とそのパートナー



赤ちゃんママ

0歳児を持つ親の交流会

10:00~11:30	₿ 子どもス	テーション
子どもステーション	4カ月児まで	4⊟冰
	5~7力月児	11日水
	※11日は保健師が来ます	
	8~10力月児	お休み
	11カ月児から	お休み
東山児童老人福祉センター	7カ月児まで	2日月
	8カ月児から	お休み
神田児童老人福祉センター	7カ月児まで	9日月
	8カ月児から	お休み

さくらんぼの会(多胎児交流会) 問 子どもステーション

▶ 10日図(子どもステーション) 10:00~11:30

離乳食教室屬

・ 間 保健センター

離乳食の進め方や試食、赤ちゃんの歯の話をします。

- 12日雨(保健センター) 9:30~11:15
- 対 7~8カ月児とその保護者
- 他 料金 100円

8 (44) 4541 **8** (47) 2438

児童(老人福祉)センター 9:00~18:00 🗗 第2・4回・ 捌

北山 8(48) 2771 共長 8(48) 4121 大府 8(46) 1090 神田 8(48) 8822

神田っ子プラザ ☎(46)0567

allobu図書館 9:00 ~ 20:00 🚱 3 周(祝日の場合は翌平日) 🕿 (48) 1808 おおぶ妊産婦相談室 8:30 ~ 17:15 🚱 日・同・腕 🕿 (57) Ö219

2018.6.15 **() bu** 22

□:日時 図:対象 申:申し込み 問:問い合わせ : おおぶ一生元気ポイント対象事業

図書館のイベント

間 allobu 図書館

読み聞かせ

3日火・10日火・11日水・18日水 11:00 ~

1日日・14日日 14:00 ~ (~低学年)

毎週田(14日を除く) 14:00~(~高学年)

ストーリー・テリング 14日 10:30 ~ (5歳以上)

わらべうた 12日・26日本 11:00~

デジタル紙芝居 28日生 11:00 ~

腹話術・エプロンシアター 31日灰 11:00 ~

保育園の親子半日体験入園

・問 6月18日 同から先着順で各保育園へ。電話で仮申し込みをすることができます(平日10:00~17:00)。

核 山(15組)10日区9:30~11:00共和東(15組)18日丞10:00~11:30吉 田(10組)5日囷10:00~11:30



聞こう話そう子育てのこと

- **問** 子どもステーション(平日9:00~17:00)
- サ 先着順(電話で仮申し込みをすることができます)

「1歳の子を持つ親の座談会」

子どものことばについて、みんなで話します。

- 3日巫(子どもステーション) 10:00~11:00
- 対 市内在住の1歳の子どもと保護者10組
- 申 6月18日 同から子どもステーションへ

「園生活と入園について」

園での過ごし方や入園手続きについて話を聞きます。

- 12日雨(子どもステーション) 10:30~11:30
- 対 市内在住の就園前児と保護者 20 組
- 申 6月18日 同から子どもステーションへ

[2歳からの親子運動]

親子で運動遊びをします。

- ▶ 27日 (桃山保育園) 10:30 ~ 11:30
- 対 市内在住の2歳以上の就学前児と保護者20組
- 6月18日 同から桃山保育園 (10:00~17:00)へ
- **間** おおぶっこ広場

「乳幼児期の関わり方と子育で」

乳幼児期の愛情のかけ方と脳発育の話を聞きます。

- 3日灰(おおぶっこ広場) 11:00~12:00
- 対 どなたでも

来てみて! **子どもステーション**

ふたごちゃん、みつごちゃん、集まれ!



子どもステーションでは、双子や三つ子などの多胎児を持つ親の交流会を毎月開いています。遊戯室や中庭で子どもたちを楽しく遊ばせながら、多胎児ならではの育児の工夫や便利グッズの情報交換など、大人同士も和気あいあいと過ごしています。同じ環境の仲間の存在は心強いものですよ。

予約は不要です。毎月第2、第4火曜日の10時から11時半まで。開催日は広報おおぶや情報紙「おおきくな~れ」をご覧ください。

多胎児を妊娠中の方も、先輩ママと話したり子どもたちとの様子を見たりして安心することができますよ。ぜひお越しください。

保育園、児童(老人福祉)センター、子どもステーションでは、子育てに関する相談を受け付けています。お気軽にお問い合わせください。

小児救急相談 19:00 ~翌朝8:00 ゆなし

☎#8000 ☎052(962)9900(短縮番号を利用できない場合)

乳幼児育児相談 9:00~16:00

☎(47)2200 貸土・目・祝

http://www.city.obu.aichi.jp/link/ksoudan.html



保育 園 む田・祝

大府 8(46)0078 桃山 8(47)7833 柊山 8(46)0590 横根 8(47)1077

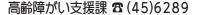
北崎 8 (46) 0437 共和東 8 (46) 2079 追分 8 (47) 7822 荒池 8 (48) 2625

共長 8(47)6131 長草 8(46)2048 吉田 8(46)0758 米田 8(47)7823

若宮 ☎(46)4612

みんなで支える認知症

家族が認知症、その時から、認知症と共に生きる生活が始まります。 今回は、家族の方に向けて、認知症の方との接し方や講座を紹介します。





認知症地域支援推進員 武藤

- ●家族が認知症の診断を受け、「今後どうなっていくのか?」「どう支えていけばいいのか?」戸惑っています。 認知症の方は、症状の現れ方や進行の速度に個人差があります。まずは「助けて欲しい」と言える関係が大切で す。従来できた簡単なことで失敗することがあり、怒られるとプライドは傷付き、自信を失ってしまいます。認知 症により苦手になった部分を手伝うことから始めましょう。
- ●家族が認知症で最近怒りっぽくなり、イライラしてしまいます。どのように接したらいいですか? 認知症の人の感情は「映し鏡」であると言われます。家族のいら立ちは敏感に感じ取られ、さらに怒らせてしまいます。気分転換をしながら、穏やかな気持ちで接することが大切です。
- ●認知症に関する研修会などはありますか。参加してみたいです。 同じ立場の方同士が集まる認知症介護家族交流会や認知症の方を介護する方の ための認知症介護支援プログラム講座(情報パックP13)があります。ぜひ参加し てみてください。



家族の方へ。一番辛いのは本人です。家族に迷惑は掛けたくないもの。きっと「認知症になってしまってごめんなさい」と思っています。気持ちが共有できる人がいる場所へ行くと気持ちが楽になります。

Let's TRY アダプト!

市内の道路や河川、公園などを愛情を持って清掃美化するグループによる ボランティア活動「アダプトプログラム」。この活動を行う団体を紹介します。

······················· 協働推進生涯学習課 🕿 (45) 6215 · 📫 🛍 🚅 🗫 🛍 🚅 🛹

おおぶ禁煙パトロール隊



◆活動内容は?

月に3回、火曜日の午後6時~7時に大府駅路上禁煙地区で会員による禁煙の呼び掛けおよび清掃活動を行っています。

◆実際に活動をしてみていかがですか?

禁煙の呼び掛けに対して、理解してくれる方もいれば、そうでない方もいますが、地道に活動していきます。子どもからお年寄りまで、この活動が広がることを期待します。



▲5月22日の禁煙パトロール活動の参加者

みなさんに メッセージ 火のついたたばこをポイ捨てする人がいます。防火の観点や大府駅前の環境美化の面でも、路上喫煙やゴミのポイ捨てはやめてください。条例では罰則規定があります。大府駅前のたばこのポイ捨てゼロを目指して一緒に活動してみませんか?

アダプトプログラムで一緒に活動しませんか? お気軽に協働推進生涯学習課までお問い合わせください。











大府北中学校 0歳児ふれあい体験学習(5月7日)

5月7日、大府北中学校で0歳児ふれあい体験学習が行われました。この学習は、3年生家庭科の「保育」の授業の一環で、赤ちゃんと触れ合うことで生命の尊さを学ぶとともに、赤ちゃんの体の発達に関する知識を深めることを目的に、平成26年度から子どもステーションの協力を得て、実施されています。

この日は、5組の親子が学校に集まり3年6組の生徒が赤ちゃんとのふれあい体験にチャレンジ。事前に子どもステーションの職員から習った子どものあやし方を実践する生徒や「気をつけていることは何か」「どんな食事をしているか」などお母さんに質問をたくさん投げかける生徒など積極的に体験学習に参加する姿が見られました。

伊藤さくらさんは「小さい頃から親に愛情を注がれながら、ここまで成長したことがわかりました」と話しました。

生徒たちは、赤ちゃんとの触れ合い体験を通して、命の大切さを 実感し、この経験を将来生かしてくれることと思います。





長草保育園で5つ星!

はんぺんとひじきの煮物

作り方

- ① 油揚げを油抜きし、細切りにする。
- ② はんぺんを細切りにする。
- ③こんにゃくを短冊切りにし、下ゆでする。
- ④ ニンジンを千切りにする。
- ⑤ ひじきを水で戻す。
- ⑥ 油を熱し、鶏肉を炒め、材料を加え、さらに炒める。
- ⑦ ⑥へ水と調味料を浸る程度加え、汁気がほとんどなくなるまで中火で煮る。
- ⑧ 仕上げに白ごまを振りかける。



長草保育園給食調理員さんに聞いた料理のポイント!

鉄・カルシウム・食物繊維が豊富なひじきをおいしく、たく さん食べられる一品です。

材料(4人前)

鶏肉(むね) 80% 80²⁵ はんぺん 80²⁵ こんにゃく ニンジン 1/4本 油揚げ 1/2枚 12²⁵ ひじき 白ごま 大さじ1弱 サラダ油 大さじ1 醤油 大さじ1弱 大さじ1と1/3 砂糖 水 適量



■発行 / 大府市



▲4種類のトマトを食べ比べる参加者



野菜の魅力伝えよう

キッズ野菜ソムリエ育成イベント

12日、げんきの郷でキッズ野菜ソムリエ育成イベ ントが開催され、小学生16人が参加しました。

このイベントは、子どもたちに野菜や果物の魅力を 知ってもらおうと、平成28年度から開催しています。

野菜ソムリエプロからトマトの特徴などを学んだ 後、4種類のトマトを食べ比べ、味や食感の違いをま とめ、発表しました。参加者は「他の野菜のことももっ と知りたくなりました」と感想を話しました。

とチーフが贈られました

▶ソムリエの証、エプロン

カフェで気軽に健康づくり

KURUTOおおぶ健康講座

21日、KURUTOおおぶのカフェ スペースで健康講座 [健康長寿の秘訣 ~フレイルってなに?~」が開催され、 30~80代の25人が参加しました。

国立長寿医療研究センターの荒井秀 典病院長が、要介護状態になる手前の 段階[フレイル]による認知症などの発 症の危険性や、簡単にできるチェック、 予防方法を紹介しました。

今後も月2、3回、健康講座が開催 される予定です。



▲講座後はドリンクとデザートが楽しめます



▲おぶちゃんとハイタッチ

元気にあいさつできたね!

市内一斉あいさつ運動

10日、市内保育園、幼稚園、小・中学 校で市内一斉あいさつ運動が行われまし た。この運動は、自ら進んであいさつでき る子どもを育てることを目的として、毎年 5月に行われています。

大府小学校では、教職員や大府コミュニティ、市職員とともに公式マスコット キャラクターのおぶちゃんも参加しました。登校してくる児童に手を振ると、「お はようございます | と元気にあいさつする児童たちの姿が見られました。

悲しい事故を増やさない

官民一体「横断者優先・ハンドアップ」 交通安全立哨

22日、昨年共和町で発生した交通死亡 事故現場で、岡村市長らが交通安全立哨を 行いました。

東海警察署管内では昨年2件の死亡事故 が発生しており、「横断者優先・ハンドアッ **▲ハンドアップで横断する歩行者**



プ|の啓発に力を入れています。参加者は「道路を横断するときには手を挙げて、 ドライバーに横断する意思を示す、『ハンドアップ』をしてください」と横断者一人 一人に対して交通安全を呼びかけました。