



## 女性講座並びに閉講式を開催

2月21日(木) 20名の参加で、第8回目となる今回の女性講座は、料理教室を行いました。3月3日の“桃の節句”に向け、①ちらし寿司・②鶏のつみれ汁・③白玉あんみつ・の三種類を作ってみました。

ちらし寿司は、市販のちらし寿司の素を使いましたが、牛乳パックを使ってひし形にしてみました。他の、つみれ汁とあんみつも受講生が講師となり、手際よく作ることができました。試食の後は、閉講式を行い、皆勤賞の発表と今後の講座内容を充実したものにするためのアンケートを記入して頂き終了となりました。



## 防災連絡協議会を開催

3月6日(水) 各行政区区長(新小路区は小野寺さん)と浅水小学校の石井先生が参加して、浅水ふれあいセンター自主防災連絡協議会 第6回定例会を開催致しました。今の環境として・活動期の地球・地震の多い国 日本・年々増える降水、ゲリラ豪雨と、いつ災害が起きても、おかしくない現状で『今まで大丈夫だったから…』が、通用しない時代に入ってきています。そうした中、国土交通省や登米市防災資料や北上川流域での過去の洪水被害の記録を参考にして、集中豪雨が起きた場合の、被害等を2グループに分かれて検討をしました。検討条件としては、100年に1度位頻度で発生していると言われる、2日間での雨量194mm(S22-9-14 ~16 カスリン台風182mm、S23-9-16 アイオン台風 築館 4時間308.7mm)を基に、浅水地区行政区毎の内水洪水・土砂災害が発生する可能性の被害想定を作成して頂きました。右の表で301戸が被災の可能性があることが判りました。次回は、過去の水害情報を古老の話等を確認していただき、何処まで水がきて、何日で退いたとかを基に、何処に、何人位を避難するかをまとめて、洪水マップ完成と避難先との契約締結の作成を行う予定です。

	浸水災害戸数	土砂災害戸数
川面区	10	
新小路区	100	
新田区	91	
小島区	2	
沼畑区	65	
長谷区	3	
舟場区	5	6
巻区	24	
浅部区	1	
計	301	6

## 「お鶴の慈愛 永遠に」本になりました!

3月6日(水) 川面区で紙芝居『ふるさと創作民話 お鶴の慈愛 永遠に』を製作しましたが、住民の皆さんから要望もあり、原作者の山田悦且氏と画家の秋山清人氏でA5版 Page32 カラー印刷の本を製作いたしましたと紹介されました。出来栄は素晴らしく、後世に残せるものです。自費で製作したことから、希望者に500円で販売いたしますとのことです。ふるさとをはなれた子どもや兄弟姉妹に贈ってみませんか! 申し込み先 秋山清人氏 宅 ☎ 090-7934-8306 /浅水ふれあいセンター ☎ 34-2008



## 「子どもクッキング教室」開催

3月9日(土) 子どもクッキング教室は児童13名が参加して、職員の小野寺先生により開催いたしました。今回は本年度最後なので、簡単で身近な材料ですぐ出来るようなレシピにしました。おにぎりは、何度か作ったことがあるので、丸・三角・楕円に握っていました。フレンチトーストは、学校で作ったことがあるらしく手際よくパンを切り卵液にくぐらせ上手に焼いてました。子ども達の感想は、簡単でとっても美味しく作ることが出来て良かったようです。

- メニュー
- ・わかめ入りおにぎり
- ・ナポリタン
- ・フレンチトースト
- ・ヨーグルトフルーツ和え



# 「子育て教室 第10回出前講座」を開催

3月8日(金) 参加者...11名で中田子育て支援センター...長倉理恵先生、佐々木望美先生により、今年度最後の『お別れ会』を開催致しました。

手遊び・絵本の読み聞かせ・パネルシアター等子どもたちは、大変喜んで聞いてました。さらに子達へサプライズとしてコカリナ演奏『となりのトトロ』を披露していただき、アンコールに応じていただきみんなで合唱しました。最後におやつタイム終了後に「サンサン体操」をして、終了となりました。

今年度参加しての感想としては上手に返事が出来るようになった。毎回参加する楽しみが出来た、子供達が「幼稚園」行くと行って大変楽しみにしてるので来年度も参加します(希望として毎月開催してほしい)近くに子どもいないので、子どもの遊び相手が出来て良かった等の感想がありました。



## 「男の料理教室」を開催

3月21日(木) 参加者7名で栄養士 上野由美子先生により、今年度最後の『男の料理教室』を開催致しました。

今回は次のメニューで楽しく料理を行うことが出来ました。

主 食	...	黒米ごはん(古代米入り)	303kcal	・ 塩分量	0.1g
主 菜	...	ツナと玉ねぎの揚げギョウザ	258kcal	・ 塩分量	0.8g
副 菜	...	大根のマーボー春雨	61kcal	・ 塩分量	0.6g
汁 物	...	ほうれん草とえのきのスープ	58kcal	・ 塩分量	0.8g
デザート	...	りんご 1/4コ	10kcal	・ 塩分量	0g
		<b>1人分のカロリー</b>	<b>690kcal</b>	<b>塩分量</b>	<b>2.3g</b>



とくに、ギョウザは酒のつまみにも良いと好評でした。尚 次の食育の話がありました。

### みやぎの食育を推進します「第2期宮城県推進プラン」

五感を磨いて、みやぎの食をいただきます!!

基本目標・県民一人一人が、食を生きる上での基本としてとらえ、健全な食生活と心身の健康増進を目指します。

・多彩で豊富な宮城の食材の理解と食文化の継承を通して、豊かな人間形成を目指します。

行動目標：生涯にわたって心身ともに健康に過ごすため、一人一人が行動しましょう!

・バランスのとれた食生活で適正体重の維持に努めましょう!

・食卓に地域食材を取り入れましょう!

食育推進の基本方向：

- ①健全な食生活に必要な知識の習得と実践能力の育成
- ②五感を使って健やかな心身を育む食育
- ③宮城の風土に育まれた食材・食文化の理解
- ④安全安心な食品の供給と関係者間の信頼関係構築
- ⑤多様な機関の連携・協力による食育の推進

## これからの主な事業・行事

4月

3日(水) 男の料理教室

23日(火) 防犯協会 浅水支部 総会

11日(木) 浅水六十寿会総会

25日(木) コミュニティ運営協議会 総会

12日(金) 自主防災連絡協議会

12日(金) 総務部会

12日(金) こいのぼり掲揚

13日(土) 子どもクッキング教室

16日(火) そば打ち教室

5月

1日(水) 浅水六十寿会 奉仕作業

1日(水) 男の料理教室

以下 次回

