

栄養講座～おやつ選び方～(1月22日・中央保育園子育て支援センター)



おやつ
の
たいせつな役割

管理栄養
士から子ど



もの栄養を補うおやつ的重要な役割を学ぶ栄養講座。与えるときに気を付けたいことや、ヨーグルトや果物などのお勧めのおやつが紹介されました。杉崎愛美さん・心春ちゃんは「3回の食事といっしょにおやつを上手に活用することがたいせつだと思いました。食事についての不安も解消できてよかったです」と話してくれました。

性別や年齢に関係なくできる全身運動で、心身ストレス解消やさまざまな症状の予防・改善の効果がある自彊術。参加者は、自彊術の31の動作を元気よく声を出しながら楽しんでいました。鶴田みゆきさん・茅波ちゃんは、「産後はなかなか運動する機会がなかったので、体を動かすことができよかったです」とすっきりとした表情を見せてくれました。

大正時代から
知られる健康術



ママこみゆひろば「自彊術健康体操」(1月21日・児童センター)



ハストピアアートプロジェクトとして、子どもから大人まで楽しめる美術作品が集まったときどきアート空間2020。ハストピア全館を使って市内外の作家による油絵、水彩画、アクリル画、版画、メディアアートなどの作品展示の他、映画上映会やもの作り体験などが行われました。古典、詩、現代小説などの朗読では、語り手がかわるがわる登場し、巧みな語り口調で来場者を魅了して、物語の世界に引き込んでいました。

1/26
ハストピア

ハストピアが
美術館に!



まちの風景

薬膳料理家で日本薬科大学特命講師の阪口珠未さんを講師に迎え、「楽しく、美しく、年を重ねる」をテーマに薬膳を味わう料理教室を開催しました。講義では、中国医学で腎精と呼ばれる、腎臓に蓄えられるアンチエイジング効果が高い栄養を含む食材を紹介。参加者は、家庭でも取り入れやすい食材を使った骨付き鶏と白きくらげのスープや、腎臓によいとされる黒豆を使ったハンバーグなど5品の薬膳料理に挑戦しました。

1/23

勤労青少年
ホーム

薬膳料理で
腎精チャージ!



親子みそづくり講習会 (1月13日・農業者トレーニングセンター)



伝統の
手作りみそ



蓮田産の大豆と米を使った、毎年恒例のみそ作り体験。煮た大豆を潰して、米こうじと塩を混ぜ入れていきます。みそだるに入れる作業では、子どもたちは空気が入らないようにと丁寧に詰め込んでいきました。福本純也さん・真彩さんは「みそを手作りする伝統を次の世代にも伝えていくことがたいせつだと感じました」と感想を話してくれました。

街を守る
心新たに

消防関係者による新春恒例行事を見るため、沿道に並んだ多くの観客たち。今年は女性消防団員と女性消防職員によるポンプ操法が初めて披露され、機敏な身のこなしと、リリしい姿に拍手が送られました。写真撮影をしていた南部文祥さんご家族は、「消防車に乗れる機会はありませんので、貴重な時間を子どもたちも楽しんでいました」と話してくれました。



消防出初式 (1月11日・のくぼ通り)