



豊川市 山口衣楽ちゃん



豊川市 山口莉音ちゃん

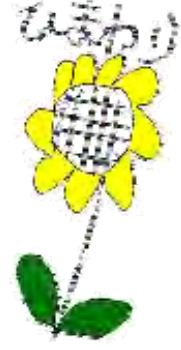
いろいろな動物たちが  
楽しそうに遊んでいるね。  
つかれたら、ふんすいの下  
でお休みするのかな？



権田藍己くんのイラスト  
載せちゃいました。  
気が向いたら、朝のそうじ  
にまた来てネ



お友達イラスト紹介！！



☆ キャベツの上手な保存方法 ☆

【通常の保存方法】

新聞紙にくるんで冷暗所で保存。蒸し暑い季節なら冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。

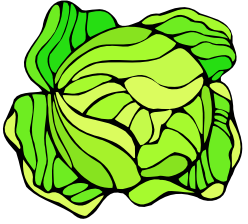
【カット済みキャベツの保存方法】

空気に触れた部分から鮮度が落ちていくので、新聞紙や湿らせた紙にくるんでからポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ。

【プロの保存方法】

キャベツは芯から痛みはじめます。購入したらすぐに包丁でグルッと芯をくり抜き、そこに湿らせた紙を詰めてから、新聞紙などにくるみ冷蔵庫の野菜室で保存します。

※キャベツの話・骨を強くし、骨粗鬆症を予防する効果のあるビタミンKや、またキャベジンと言われるビタミンUが含まれ、胃や十二指腸の潰瘍の予防・治療に効果が期待できます。各種のミネラルは消化・吸収を促進し、消化不良のむかつきを防いでくれます。



おすすめメニュー

【キャベツ焼】お好み焼きの前身です。

水に溶いた小麦粉を鉄板に広げ、その上に、キャベツ、揚げ玉、卵などの具をのせて焼いたお好み焼き。さっぱりとしていて美味しいです。

ストップ ザ 前出し！

前日に資源ごみを集積場所に出すのは、ルール違反です。資源は有価で売却され、市の収入になります。

前日出しは、夜間などに自転車などを使って抜き取る者への絶好の機会を与えてしまいます。また、集積場所近くに住んでいる人への騒音苦情にもなっています。ほかのごみも含め、当日出しを（収集日の日の出から午前8：30分まで）必ず守ってください。

豊川市環境対策課 89-2166

値上げ 値上げで…音(ね)を上げる

小麦など価格高騰を受け、食材が値上がりしているが、その影響は学校給食にも広がっている。給食の品数を減らせば栄養のバランスを欠く。それは給食の趣旨に反するとして、従来どおり、給食の品数は維持し、価格の安いものに替えてやりくりしているのが現状だという。しかし、9月からは、小学校225円・中学校が255円で、一食当たり15円の値上げだそうす。 豊川市学校給食費

夏休み自由研究

あっ！ 宿題忘れてる！

～セミの脱皮シーンレポート～



塾もあるし、遊びもしなくちゃ・あっ！ 肝心の自由研究がまだだ！  
そんな君に提案！セミの脱皮シーンを観察なんてどう？  
脱皮時間は大体8時間前後。命の神秘を見ることが出来るよ。  
公園にある木の根の周りに、ポコポコ穴があいているのを見たことないかな？  
セミの幼虫が大人になるため地上に上がってきた穴なんだ。  
夜になると地面から出てきて木に登り、殻を脱いでセミになるんだよ。



大人になったあぶらゼミ



木によじのぼってきました。背中がたてにさけて脱皮が始まります。



体を後ろにそらせて大体殻から体が出てきました。



頭を上にしてつかまりなおしています。羽も広がりセミらしくなりました。



羽を乾かしています。数分もすれば、完全に乾いて元気に飛び立つことでしょう。

セミの一生は、地下での生活が7年・地上での生活が一週間だそうです。最近では、セミになろうと出てきたところで熱さのためかコンクリートの壁につかまって死んでしまうセミもいるようです。セミの一生は短いね。脱皮シーンを見た後は逃がしてあげてね。

## 健康シリーズ その2

### メタボリックシンドローム



内臓脂肪が多いと血糖値があがりやすい。

食べ物をとると、すい臓からインスリンが分泌されます。

インスリンはエネルギーになる糖を細胞に送り込んで、消費したり脂肪に変えて体内に貯蓄する重要な働きをしています。

しかし、多く取りすぎると内臓脂肪が多くなり、その働きが低下していく「インスリン抵抗性」が起こります。

糖が体内で処理しきれなくなり、血糖値が高くなります。血糖値を下げるには、食前に運動をするとインスリンの働きがよくなり、

食後なら血糖値の上昇を抑えることができます。ウォーキングや軽いジョギングなどの有酸素運動がオススメです。

また、食事の回数が増えたり、一度に大量に食べることも血糖値を上昇させる原因になります。

ウエストサイズが減ると、血糖値や血圧、コレステロールなどの改善が見られます。

## 郷土と戦争

(1941年12月8日太平洋戦争突入～1945年8月15日終戦)

### 【私たちの町にも戦争があったことを忘れないで】

二人の母が思い出深く空襲の話をしています。二人とも豊橋市の出身です。豊橋空襲の日は豊橋の町が真っ赤に燃え上がっていた。

あの光景は今でも忘れることは出来ないねえ～… 母親と離れ離れになり、14歳の少女は幼い姉妹に荷物を背負わせ、

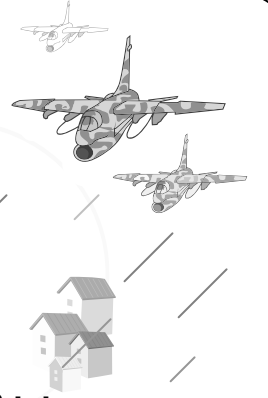
産後のお姉さんを連れて、生まれたての赤ん坊を抱きかかえ艦載機の間を逃げ惑った。艦載機が雨のように降ってきた。

姉妹たちは、畑の真ん中で毛布をかぶり、身をすくめうずくまった。艦載機に当たった人が、すぐ横で手足がばらばらになり

目を開けたまま死んでいる。ぶるぶる震えながら、艦載機のおさまるのを数分間待つ。やっとの思いでその場を離れる。

気がつけば赤ん坊をさかさまに抱いていた。赤ん坊も死なず、あの戦火の中、よくもまあ～小さな子供たちだけで生き残れたものだわ…

ほんとに・ほんとに… 忘れてはならない教訓です。



カエル  
エコを考える

あてないでね・・エコ

※牛乳の飲み残し・賞味期限切れは、観葉植物などに霧吹きスプレーして、害虫駆除として使えます。葉のつやもよくなりますよ。フローリングの拭き掃除にも使えます。

※油は、天ぷらやフライをした後にこしておいて、炒め物などにして使い切るのがベスト。油は体に害が出るほど簡単に酸化することはないようで、むしろ使い込んだ油はおいしくなっているようです。

※飲み残しのビール、発泡酒は肉料理にいいそうです。炭酸・有機酸がお肉の中のタンパク質をほぐす効果があります。

## 動物愛護週間

9月20日～9月26日



どんなに小さな動物だって、私たちと同じ、命ある生き物です。命の尊さを知っていただくためにも、コミュニティボードでは今年の初めより、毎月、愛知県動物保護管理センターの力を借りて、動物に対しての『命の大切さ』『いつくしむ気持ち』『優しい気持ち』を取り上げてきました。これは、家族や友達を大切にしている気持ちにもつながることだと思います。9月20日～9月26日は動物愛護週間です。もう一度、命の大切さを見直しましょう。尚、9月23日(日) AM 10:00～ 豊川市ぎよぎよランド公園にて、『犬の家族さがし』が公開されます。興味のある方はこれを機会に、見学をしてみたいかがでしょうか？

## いい汗流そう

### 生涯スポーツ ミニテニス

仲間をふやそう！ミニテニス

昭和61年 東京立川市(天野孝一氏)が、考案し発足した新しいスポーツ。

テニスラケットを小さくしたものと、ビニール製の大きなボールを使い、バトミントンコートでプレーします。特徴は、僅かな費用で、簡単に楽しめることや、ルールも簡単で、年齢や体力に応じ楽しくプレーが出来ることです。

全国では三万人の愛好者がいますが、豊川市内では初めてで、会員は50代～70代の男女15人です。技術面ではまだまだですが、「大会に出場できるようになりたい。」が皆の夢です。年齢を問わずゲームが楽しめますので、皆さん！！一緒にプレーを楽しみませんか？



## 参加者募集

開催日：8月28日(木)  
時間：18:00～20:00  
場所：一宮体育センター(一宮中学校横)  
参加費：無料  
その他：道具はこちらで用意します。  
※運動の出来る服装でお越しください。上靴を持参してください。

連絡先：豊川ミニテニスクラブ  
TEL 84-0995 大隈まで

### 頭の体操！！

火鉢(ひばち)・日傘(ひがさ)二つの共通するものは何でしょう？ ヒント：さかさまに読んでみて

ハガキに「〇〇」と漢字2文字を入れて、住所・お名前・電話番号と「コミュニティボード」に関するご意見、ご要望などを記入の上、加藤新聞店までお送りください。正解者の中から抽選で3名様に『アントクアリウムmini』を差し上げます。なお、当選者の発表は、次回のコミュニティボードで発表いたします。

## つしせつクイズ!!

あて先

官製ハガキ：〒441-1231 豊川市一宮町幸17番地 加藤新聞店まで

応募シールを切り取り、官製はがきに貼ってご応募願います。

携帯サイト：バーコードリーダー機能を使って読み取ってください。

メー ル：info@93-3600.ddo.jp

締め切り：9月15日

アリの驚くべき世界を体感できる！  
アント(蟻)クアリウムをプレゼント！

