

ボランティア 募集

1ヶ月に1回、土曜日の午前中を小学生と一緒に楽しい時間を過ごしませんか？

毎月第2土曜日 午前9:40~12:30
いかまい館 世代間交流室または調理室

小学生の子供たちといっしょに手作り(木工・皮工芸・料理など)を楽しみながらお手伝いをしていただける方を募集します。

「土曜日なら良いよ!」というお父さん、お母さん、おじいちゃん、おばあちゃん、お兄ちゃん、お姉ちゃん! 技術は何もありません! 子供と共に楽しみましょう。

次回は6月12日(土) 皮工芸を行います。
直接、いかまい館2F(世代交流室)へお越し下さい。持ち物は、エプロン・手ふきタオルです。



イラスト 飯銅理子

子供教室「手づくりを楽しもう」

お問合せ

はんどう 090-3255-4185

神谷 93-3167

ご存知ですか? 成年後見制度

認知症の高齢者や知的障害者、精神障害者など判断能力が不十分な成人の財産管理や契約、福祉サービスの利用契約などを選任された成年後見人が代理して行う制度です。

2004年4月1日に施行され、東三河ではNPO法人東三河後見センターが活動をしています。

後見制度の普及活動スケジュール

- 6月16日(水) 成年後見って何?
- 7月21日(水) 認知症と成年後見
- 8月18日(水) 知的障害と成年後見
- 9月15日(水) 精神障害と成年後見
- 10月20日(水) 相続と成年後見
- 11月17日(水) 成年後見の成功事例と失敗事例
- 12月15日(水) 成年後見Q&A

※テーマは変更になることがあります

時間：19:00~21:00

場所：ウィズ豊川 豊川社会福祉会館

参加費：東三河後見センター会員は無料
(非会員は500円)

連絡先：NPO法人東三河後見センター
(0533) 80-2707

飛び入り
参加OK!



初夏の野菜 一宮地区の農作物 旬野菜レシピ

一宮で作っている農作物には、新たまねぎ・わけぎ・春キャベツ・ほうれん草・水菜・アスパラ・赤シソなどがあります。日頃私たちの食卓に並ぶ素材も、一宮地区で作られているものを食べているかもしれませんね。旬の材料で健康レシピをご紹介します。



アスパラと春キャベツのペペロンチーノ

作り方：

- ① アスパラは根元の厚い皮をむき、ななめ切りする。
- ② キャベツはざく切りにする。ベーコンは1cmに切る。
- ③ スパゲティーを表示より2分短くゆでる。
- ④ ゆで汁は少し取っておく。
- ⑤ フライパンにオリーブオイル大1、にんにくをカリカリにいためる。
- ⑥ ①と②を炒めたあと、ベーコンと唐辛子を加えてさらに炒め、③と④少々、しょうゆを加えさっと炒める。火を止めてから残りのオリーブオイルをからめて皿に盛り、⑤を散らす。

材料(2人分)

スパゲティ	160g
アスパラ	2本
しょうゆ	小2
春キャベツ	2枚
オリーブオイル	大2
ベーコン	2枚
にんにく	1片

上長山町

若宮八幡神社 手筒煙火奉納

4月17日(土)

若宮八幡神社例祭の宵祭り日に手筒煙火奉納を実施しました。

今年は第二東名建設関係者13名が仲間に加わりお客様の数も増え、夜店の売り子嬢もレベルアップ?し、年々発展し賑やかになり来年の手筒煙火奉納が楽しみです。



写真撮影 大森健三氏



OB有志会 代表 前川正利
顧問 松倉亨市
代表補佐 松倉久万
代表補佐 大森知道

生涯スポーツ ミニテニス 一緒に始めませんか?

【練習日】

水曜日 13:00~17:00 (豊川体育館・3F アリーナ)

金曜日 9:00~12:00 (八幡町 武道館)

日曜日 19:00~22:00 (一宮体育センター)



【連絡先】

水曜日 山口勝弘 0533-87-7045

金曜日 柳生 明 0533-87-7715

日曜日 後藤証一 053-393-5667

(携帯) 090-6080-5974

皆さん、明るい方ばかりで初心者も多く、年齢もばらばらでテニスのように激しい動きではなく、無理なく楽しめるスポーツです。

気軽な楽しい仲間が待っています。是非、一度見学に来てください

遊びに行っちゃう? 名古屋城～ 織田信長に会えるよ

イケメン武将が参上!

名古屋おもてなし武将隊



名古屋城で毎日会える土日祝日は勢ぞろいでパフォーマンス! 豊田市郷土資料館
毎日、メンバーのうちの誰かが常駐し正門または天守閣前で
来場者をお出迎えしてくれるそうです。(コンパクト・シーより)



尾張生まれの武将・織田信長

1534年、愛知県稲沢市平和町城之内の勝幡城で誕生...
常識にとられない斬新なアイデアと行動力で『近世』の扉を開きました。

うんこ出す子は元気な子!!

新学期を向かえ、学校にも慣れてきた頃、うちの子「学校でトイレにいけるかな?」新入学児の保護者が抱える不安の一つだ。

トイレを我慢することが原因で「子供の便秘が増えた」と憂慮する医師も。家庭でもできるトイレ対策を紹介する。

『おなかが痛い』と救急で運ばれてくる子供のほとんどが便秘』と、さいたま市立病院の中野美和子小児外科診療部長。以下省略～

TOTOの調査でも小1～小6の12%が「学校で絶対うんちしない」、25%は「できるだけうんちしない」、と答え、合わせて四割近かった。

理由は「はずかしい」「トイレが汚い」の順。子供たちの問題に取り組む学校も増え、トイレ改善時に、和式に比べ便器を汚しにくい洋式の比率を高める傾向が強まっている。しかし、災害時の簡易トイレも和式が多い。使えないと大変の意見もあり、和式にもなれる必要性も協強調整されている。

新入学家庭の対策

うんちが出やすくなる生活リズムを作るポイントは

- ① 朝、コップ一杯の水を飲む。
- ② 朝ごはんを好き嫌いなく、よくかんで食べる。
- ③ 元気に遊ぶ—規則正しい習慣が重要ということである。

(コンパクト・シーより)



まちをきれいに!

日時: 6月6日(日) AM6:30～

場所: JR飯田線三河一宮駅周辺

※雨天中止/清掃に必要なものは用意します。

みなさんの参加お待ちしております。

エコショップ教室のご案内

5月27日(木)
PM1:00～3:00

草木染め教室

身近な植物(みかんや緑茶、ハーブなど)でコースターなどを染めます。

他にもシルクのスカーフなど染められます。

参加費: 1200円

材料費: コースターなど100円

持ち物: エプロン・お箸

講師 原由美子

【教室のお問合先】

エコショップ イトコー

Tel 0533-86-8887

赤ちゃんヨガ

ベビーマッサージ教室のご案内

6月4日(金) 9月3日(金)

7月2日(金) 10月1日(金)

8月6日(金) 第一金曜日 10時半～12時

赤ちゃんヨガ・ベビーマッサージは親子のスキンシップに最高です。ママと赤ちゃんで触れ合いながら一緒に楽しい時間を過ごしましょう。

参加費: (5回コース) 1回1600円(講師代)

持ち物: フェイスタオル一枚・赤ちゃんを水分補給する飲み物

【教室のお問合先】

エコショップ イトコー

Tel 0533-86-8887

おばあちゃんの知恵袋

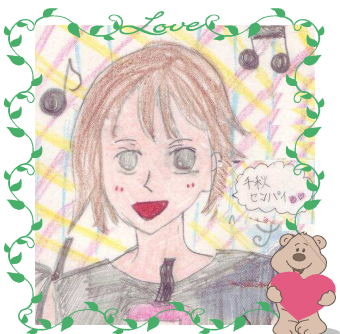


焼き魚の骨を簡単に取り

「切り込み大作戦～」

サンマやあじなどを一尾丸ごと焼く前に、まず、魚の背中に頭から尻尾まで深く包丁で深く切り込みを入れます。次に両面のエラ部分にも切り込みを。焼きあがった魚の尻尾の骨が少し出ているので、それを背中の切り込みに沿って引っ張れば、骨だけが簡単に取れるので、ぜひお試しを!

生活&健康ライブラリー より



のため!大好き!

映画も見たよ!

チョ～おもしろかった。

一宮町

A・Kちゃん 9才

イラスト入りハガキ! ありがとう。

私のお勧めは・・・本宮山登山(馬の背まで)と温泉ですが・・・

子供のころは、毎年遠足で本宮山に登っていた。子供のころを思い出したら本宮山が懐かしくなり、新しく建てられた登山口の鳥居をくぐっていた。

静かな山道に入ると「こんにちは!」の挨拶で、見知らぬ人とのすれ違う会話につながる。馬の背まで来るとそこからは急斜面に架かってきた。登山者がここで休憩をしていた。かすかに遠くの景色が見える。この先は次回に挑戦することにして・・・このあとは、天然温泉「本宮の湯」へ寄って帰ることにする。自然と親しみながらゆっくりと天然温泉につかり、日々の疲れもリフレッシュ。天然温泉の成分で肌もしっとりすべすべで満足!満足!M様!どうでしょう?このコース。

この頃は散歩をよくするので、地元の散歩に適したコース(1時間程度)を載せてもらえるといういろいろ行けるのと思います。

橋尾町 M様

プレゼントクイズ!

「全米を衝撃と感動で震撼させたシルク最大のツアーショー・【シルク・ドゥ・ソレイユ】オリジナルキーホルダープレゼント!!」

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: 6月15日(金) 消印まで



クイズ: 全米を衝撃と感動で震撼させたシルク最大のツアーショーはシルク・〇・ソレイユ」と言い、今は仙台でツアー中です。

ご当選おめでとうございます

当選者

豊津町 渡辺 S様

本野ヶ原 深田 M様

一宮町 中根 K様

ハガキに「〇〇」と2文字カタカナを入れて、住所・お名前・

電話番号と「コミュボード」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

「シルク・ドゥ・ソレイユオリジナル」キーホルダーを差し上げます。

なお、当選者の発表は、次回のコミュボードで発表いたします。

※今回の応募者数46名様でした。多数のご応募ありがとうございました。