

生きがい
ふれあい
学びあい



高麗川公民館だより

令和2年6月1日発行



発行：高麗川公民館

日高市大字南平沢 1098-2

Tel 042-989-9110

<http://www.city.hidaka.lg.jp/> (日高市ホームページ)

Fax 042-989-9429

お知らせ

公民館は、「新型コロナウイルス感染症」拡大防止のため、5月末まで部屋の利用ができず、ご不便をおかけしております。

6月から公民館の部屋の貸出しについては、会議としてご利用される場合のみ、利用が可能となります。

ご利用については、人数、使用時間など、制限がございますので、公民館にお問い合わせください。

サークル活動などの貸出しにつきましては、利用が可能になりましたら、日高市ホームページでお知らせしますのでご確認ください。

皆様には、引き続き、ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。



自宅で過ごす時間を おいしく 楽しもう！ 健康 クッキング



高麗川ヘルスメイトさんに教えていただきました ぜひ作ってみてください！

お酢で健康！ ☆サワーライス☆(4人分)

材料 ツナ缶 1、きゅうり 1本、カニ風味かまぼこ 6本、卵 2個(砂糖大さじ1、塩少々)、レタス 2枚、ごはん 800g(酢 大さじ3、砂糖 大さじ2、塩 小さじ1)※ごはんは、茶碗大盛り 4杯ぐらい

作り方

- ① ツナは、汁をしぼり、ほぐす。きゅうりは薄く輪切りにし、塩をふり、軽く混ぜたあと水気をしぼる。カニ風味かまぼこは、半分に切りほぐす。
- ② 卵は、砂糖・塩を入れてよく混ぜ、弱火で炒り卵にする。レタスは洗ってちぎる。
- ③ ごはんは、合わせ酢を混ぜて酢飯を作り、レタス以外の具を半分入れてまぜる。
- ④ お皿にレタスを敷き、③を盛り 残りの具で飾る。



おいしく、かんたん、ヘルシー！

☆フルーツのヨーグルトかけ☆(4人分)

材料 バナナ 大1本、キウイ 1個、ヨーグルト 400g、砂糖 適量、ミント 適量

作り方

- ① バナナとキウイは、食べやすい大きさに切る。
- ② 器に、①の果物を盛り、砂糖を混ぜたヨーグルトをかけ、ミントを飾る。



公民館のメダカたち…

元気です！

高麗川公民館のロビーにいる、3匹のメダカたちですが、変わらず元気に過ごしています。

来館者のみなさんにいつも声をかけていただいていたので、静かでさみしそうです。また、お会いできるのを心待ちにしています。

みなさん、身体に気をつけてお過ごしください。



メダカ

新型コロナウイルスを予防！

「新しい生活様式」の実践例（一部抜粋）

【1】一人ひとりの基本的感染対策

☆感染防止の3つの基本

① 身体的距離の確保 ② マスクの着用 ③ 手洗い

□人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける。

□遊びにいくなら屋内より屋外を選ぶ。

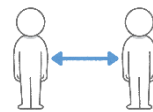
□会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。

□外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用。

□家に帰ったらまず、手や顔を洗う。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。

□手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う。（手指消毒薬の使用も可）

※高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。



☆移動に関する感染対策

□感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。

□帰省や旅行はひかえめに。出張はやむを得ない場合に。

□発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。

□地域の感染状況に注意する。



高麗川公民館で、野菜作り はじめました



高麗川公民館では、手軽にできる野菜作りを始めました。

まず、プランターにプチトマト、実りの秋を目指して発砲スチロールの箱に稲を植えました。

毎年、こまがわっ子合宿通学の事業で、参加者の子どもたちに、地域の方にいただいた稲を植えてもらい育てていましたが、今年中止になってしまったため、公民館職員で植えることにしました。

来月は、緑のカーテンも始める予定です。元気に育つよう、がんばります。

公民館に、来ていただけるようになりましたら、ぜひご覧になってください！

自宅で過ごす時間が増えていると思いますので、みなさんも、手軽にできる野菜作りにチャレンジしてみませんか。

