



毎 ヘルシー教室 日の食生活に気をつけることが大切

1月28日、保健福祉総合センターにおいてコレステロールを下げる食事をテーマにヘルシー教室が行われました。

はじめに町の保健師から脂質異常症に関する講話があり、不飽和脂肪酸(固まらない油)と飽和脂肪酸(固まる油)について学び、その後調理実習を行いました。メニューはごはん、じゃが汁、チキンのピリ辛おろしソースかけ、野菜のかみかみ和え、バナナピザで、参加者は手際よく調理を行い、その後試食をしました。

ス 親子スケート教室 スケートの基礎を教わりました

1月25日、幼児から小学校低学年を対象にした親子スケート教室が宮園公園スケートリンク場で行われ、子どもと保護者5人が参加しました。

子どもたちは、講師の中澤さんからスケート靴の履き方や歩き方など、スケートの基本的な滑り方を教わりました。中には初めて滑る子もいて、椅子を使って滑る練習などでコツを身につけようと一生懸命滑っていました。自分ひとりで滑れるようになると、うれしそうに笑顔を浮かべていました。



ア 厚岸翔洋高等学校水産クラブ出前授業 アナジャコを美味しく食べて一石二鳥

2月10日、真龍中学校体育館において厚岸翔洋高等学校水産クラブ出前授業が行われ、真龍中学校1・2年生、厚岸中学校、太田中学校の生徒が参加しました。

厚岸翔洋高等学校海洋資源科調理師コース3年生の藤田淳奈さんと近藤駿斗さんが、あさり島に生息するアナジャコの有効利用の取り組みについて発表しました。発表後は、中学生からアナジャコの生態や調理に関する質問が相次ぎ、藤田さんが丁寧に質問に答え、お互いに交流を深めました。

い みんなのあそびば いろんな遊具でたくさん遊んだよ

2月15日と16日の2日間、厚岸町みんなのマルシェ実行委員会主催の『みんなのあそびば』が社会福祉センターで行われ、2日間で町内外から約1,600人の親子連れが訪れました。

ホール内には、ジャングルジムや滑り台などを組み合わせた木製大型遊具や、反発力の強いエアトラック、柔らかい大型ブロック、三輪車、ボールプールなど、たくさんの遊具が設置され、さまざまなブースで子ども達は時間を忘れ、思いっきり元気に遊んでいました。

