

すこやか
アイドル



きくち純汰 菊池純汰くん(2歳)
元気に大きくなってね!



ささきりな 佐々木玲菜ちゃん(2歳)
ねえねとにいと
仲良くね〜



あべしほ 阿部志歩ちゃん(2歳)
元気にすくすく育ってね。



おかざわ いつき 岡澤 樹くん(2歳) 奏羽ちゃん(6カ月)
兄妹仲良く元気に育ってね!



はれやまこう あ 晴山輝空くん(2歳)
やんちゃもほどほどにね!

※「すこやかアイドル」では、お子さんの笑顔とご家族のメッセージを紹介しします。
1〜5歳くらいのお子さんの写真を広報に掲載しませんか?
市広聴広報課 ☎27-8419) までぜひご連絡ください

心の復興事業

ウォーキングラリー&
レクリエーション体験会



草野大輔さん

ウォーキングやレクリエーションを通して、健康づくりやコミュニティの形成を図るイベントです。応援ゲストとして元東北楽天ゴールデンイーグルスの草野大輔さんも参加します。クイズや指令に答えて、スタンプを3つ集めると抽選会に参加できます。スタンプを集めて、賞品を獲得しましょう。

日時 9月26日(日)9時~13時(受付開始8時30分)
・開会式 9時~
・ウォーキングラリー 9時30分~(約3~5キロメートル)
・レクリエーション体験会 10時~13時

場所 市民体育館、周辺ウォーキングコース
定員 300人(年齢不問)
申込方法 申込書を市民体育館に備え付ける他、特設サイトからも申し込みできます



問い合わせ
東北復興支援運動体実行委員会 ☎03-5816-2175

art at TETTO Vol.2

フォトグラファー Hana Ozawa
「Remember」

釜石市と大槌町在住の作家を全4回にわたって紹介するシリーズ「art at TETTO」。第2回は、市内在住の小澤はなさんの写真を展示します。



開催期間 8月13日(金)~22日(日)
時間 9時~21時
場所 釜石市民ホールTETTO ギャラリー
入場料 無料

問い合わせ
釜石市民ホールTETTO ☎22-2266

こどもはぐくみ通信

問い合わせ
市子ども課
☎22-5121

釜石の
公園・遊び場
に行ってみよう!

市内には、90カ所を超える公園や遊び場があります。天気の良い日は、公園や遊び場で体を動かしてみませんか?

鶴住居アスレチック公園のご紹介

「鶴住居アスレチック公園」は、本年4月にオープンした公園の一つで、釜石鶴住居復興スタジアムや釜石市民体育館の近くにあり、遊具が充実している広々とした公園です。

ベンチやあずまやも多く、ゆっくり休憩もできます。駐車場も広いので、車でお越しの人も安心して利用できます。



市内の主な公園・遊び場は、市ホームページで紹介していますので、ご覧ください(随時更新中)



鶴住居アスレチック公園(鶴住居町4-1601)
遊具: ターザンロープなどのアスレチック遊具、すべり台(3台)など
トイレ: 有(赤ちゃんのおむつ替えもできます)
水飲み場: 有
駐車場: 有(45台)



公園・遊び場

外遊びが規則正しい生活につながります

外遊びが多い子どもは、早起きで朝ごはんをしっかり食べている傾向があるという調査結果があります。たくさん体を動かして、しっかり休息・栄養を摂ることが規則正しい生活につながります。家族での散歩や、近所に歩いて買い物に行くなど、日常生活での軽い運動も効果的です。

1日元気に 朝ごはんレシピ
② 短時間でできる朝食の1品!
具たくさん夏野菜のおみそ汁



材料(4人分)

小なす…………… 2本
かぼちゃ…………… 1/8個
オクラ…………… 5本
みょうが…………… 1個
だし汁…………… 600ml
みそ…………… 36g(大2)

作り方

①なす、オクラはへたを取り、食べやすい大きさに切ります。かぼちゃは種を取り、一口大にします。みょうがは小口切りにします
②かぼちゃ、なす、オクラの順にだし汁で煮ます
③野菜が煮えたら、みそを溶き、味を調え、最後にみょうがを添えます
◎鍋やピッチャー(水差し)に水と昆布や煮干しを入れて前日に一晚漬けておくと、短時間の加熱でも、しっかりうま味が出て、おいしーだしが出来ます

具たくさんにすると水分量が少なくなり、減塩にもつながります