



e セットチケットと新友の会スタート!



昨年度発売して大好評をいただいたeセットチケット。今年も4月17日から発売いたします。内容は、2014年度主催6公演から3本以上をセットでご購入いただくと、大幅割引にてご購入いただけるというもの。割引率は3本で20%、4〜5本で30%、6本で40%と大変お得になっています。

さらに4月から新友の会がスタート。新友の会では、会費(個人会員2,000円、家族会員3,000円)を割引券にて割り戻し年会費が実質無料となります。サービスの内容も充実し、一公演(チケット二枚)のご利用だけでも、一般でのご購入より断然お得にご利用いただけます。ぜひ、ご利用ください。

[e セットチケット対象6公演]

- 「ソルトブッシュ〜アポリジニの神秘の木〜」
6月13日(金)・14日(土)
 - 「マクベス」 構成・演出:野村萬斎 7月16日(土)
 - 「ふたりのルーツ・ショー in 宮城 アン・サラー・畠山美由紀」
7月20日(土)
 - 二兎社「鷗外の怪談」作・演出/永井愛 11月1日(土)
 - 日野皓正 スペシャルライブ vol.2 with Guest 森山良子
11月11日(土)
 - えずこ寄席 2015「立川生志独演会」
2015年2月21日(土)
- ※詳細はえずこホールまで。

問えずこホール ☎ 52-3004 URL <http://www.ezuko.com>

学校支援さ いぐすへ



◆大河原町学校支援事業からのお知らせ
「筆とお茶」で小学校の思い出をもつ

卒業を控えた6年生の思い出づくりの場として、毎年恒例となっている金ヶ瀬小学校の「筆の調べとお茶会」が今年も行われ、6年生児童全員が参加しました。
筆の部では、生田流の砂金美代子さん(柴田町在住)ほかの皆さんの美しい演奏だけでなく、筆の扱いかたも一人一人指導してもらいました。

また、茶道の作法を安藤社中の佐藤真弓さん(末広区)ほかの皆さんから懇切丁寧に手ほどきしてもらおうとともに、茶道が重なる「相手への思いやり」など、これか



▲筆と茶道、二つの伝統文化に触れる貴重な時間となりました。

筆とお茶は、どちらも長い年月をかけて磨かれた、日本を代表する文化ですが、日常ではあまり体験する機会がありません。児童たちにとっては、貴重な体験としてだけでなく、小学校生活の良い思い出となりました。支援いただいたボランティアの皆さんに改めて感謝いたします。
町教育委員会では、学校支援ボランティアを随時募集中です。詳しくは、生涯学習課までお問い合わせください。
問 生涯学習課 ☎ 53-2758

子どもたちは野菜不足! 家族みんなで野菜のおかずをひと皿増やしましょう!!

栄養士の
すこやかコラム

平成23年度仙南栄養士会行政部会のアンケートによると、「野菜をほぼ毎日食べている」3歳・5歳児の割合は、大河原町では約7割でした。本当は毎日・毎食食べたい野菜ですが、十分に摂取されていない状況です。

町では、食育推進計画に基づき、今年度の食育推進重点目標を「家族で野菜のおかずをひと皿増やす」としています。食育は町民一人ひとりが主役。1日の食事のなかに野菜のおかずを今よりひと皿増やして、家族みんなで楽しく野菜がとれるよう心がけましょう。

健診などの機会に子育て中のお母さんたちとお話すると、「子どもが野菜嫌いで食べてくれない。どうして?」と悩んでいるかたが多いようです。子どもが野菜を食べない原因はいろいろありますので、次のアドバイスを参考に、お子さんが食べる楽しさを味わえるように、焦らず気長に取り組んでみてください。
チェック1 ご家族も野菜嫌いではありませんか?
アドバイス1 まわりの人がおいしそ

うに食べていると、つられて食べてしまうことがあります。
チェック2 形が大きすぎる、硬すぎるなど食べにくい調理法だったり、「苦い」「すっぱい」など子どもの苦手な味だったりしませんか?
アドバイス2 食べやすく切ったり、やわらかく煮込むなど調理法を工夫したり、子どもが好きな味付けを試みてみましょう。

チェック3 食事前におやつを食べていたり、好きなものだけでお腹いっぱいになったりしていませんか?
アドバイス3 おやつやタイムミングや量を見直しましょう。おなかが空いていればおいしく感じます。

チェック4 野菜で嫌な体験をしたこととはありませんか? 食べることを無理強いしてはいませんか?
アドバイス4 無理に食べさせると嫌な体験が残ることも。今日食べなくても、また別の日に食卓へ。少しでも食べたなら、みんなでほめてあげましょう。

問 健康福祉課保健予防係 ☎ 53-2115

みやぎ県南中核病院からお知らせします

職員募集のお知らせ〜看護学生・看護師、助産師〜

- 採用試験予定 平成26年5月、8月、11月、平成27年2月
募集告示は採用試験の約1か月前となります(詳細は当院ホームページ)
- 病院説明会 ①7月30日(水) ②8月8日(金)
③9月5日(金) ④平成27年3月25日(水)
- 問合せ先:みやぎ県南中核病院総務課人事係(平日午前8時30分〜午後5時)
☎ 51-5500(代) ㊚: jniji@southmiyagi-mc.jp



今月の記念日

4月8日は「指圧の日」

正しい「指圧」の普及により、人々の健康増進に貢献しようと、日本指圧協会が制定しました。4と8が指圧の語呂に似ていることや4月8日が釈迦誕生の日で、釈迦の慈悲の心が指圧の心「母心」にも通じることから、この日とされました。
指圧とは文字通り、手指を用いて人体の外表に圧を加え、体調を整える治療法のことです。

「指圧の心母心おせば命の泉湧く」。同協会の母体を創った浪越徳治郎氏のスローガンは、当時話題になりました。浪越氏は少年時代、医者もいない、薬もないという環境で、難病に苦しむ母の痛みを和らげようと、日夜母親の全身をさすったり、押さえたりして、指圧の技法を会得したといわれています。

指圧療法は、こうした手指の本能的操作を科学的に究明し、体系づけられた日本初の実験療法です。医療従事者として国家資格で認められた指圧師が、体の状態に応じ、圧法や圧加減、加圧速度など、圧の具合を変化させながら、ゆっくりと、あるいはリズムカルに治療します。

同協会ホームページ「指圧を体験する」では、部位別(症状別)に、自己指圧の方法を紹介しています。



門脇 涼太くん



佐藤 陽生くん



育村 悠平くん



島垣 幸基くん



林 隼佑くん



柴崎 晶ちゃん



鈴木はるなちゃん



大野 煌斗くん



海老原 優羽ちゃん



丸山 菜希くん



大内 瑛ちゃん

やったね! 虫歯ゼロ
3歳6か月児健康診査
(3月6日)19人受診