

# 平成24年度 コウノトリKIDSクラブメンバー募集!



## クラブ活動の様子

KIDSクラブのメンバーは、現在19人。  
平成23年度は「田んぼの田からもの」をテーマに活動を行いました。

4月



コウノトリを学ぶ

6月



田植え



6月



田んぼの生きもの調査

7月



田んぼの草花調査



8月



「世界一田めになる学校 in 東京大学」に参加

10、11月



稲刈り～収穫祭

## こんなことも...

他地域と交流し、コウノトリのことも伝えます。



子どもラムサール  
全国湿地交流会  
(鳥取県米子市)



生きものと人・共生の里  
を考えるシンポジウム  
(山口県周南市)

## 平成24年度活動予定

平成24年度の年間テーマは  
「ラムサール湿地を学ぼう」だ!

4月	結成式 ～コウノトリとラムサールを学ぼう～
5月	テーマは「田んぼ」! ～どろんこ代かき!?に挑戦だ～
6月	テーマは「外来種」! ～外来魚の駆除。ザリガニも釣っちゃおう～
8月	テーマは「湿地の生きもの」! ～湿地で生きもの調査&標本採取だ～
9月	テーマは「人と湿地の関わり」! ～地域の行事と連携してみよう～
11月	標本作りに挑戦!
12月～	冬も楽しい企画がめじろ押し

などなど、月1回(第4日曜日を基本)程度の活動を予定しています。

## 申込み

- 応募資格
  - ・市内在住の小学4～6年生
  - ・コウノトリや豊岡の自然に関心がある方
  - ・年間を通じて行事に参加できる方
- 応募人数 10人程度
- 参加費 年間2,000円(教材代)
- 申込方法
 

コウノトリ共生課またはコウノトリ文化館にある所定の申込用紙に記入の上、持参、郵送、またはファックスで申し込みください(申込者多数の場合は抽選します)。
- 申込期間 4月2日(月)～13日(金)

# 次世代へ伝えよう!ふるさとの味

“とよおかこころの元気あっぷフェスタ2011”の栄養コーナーで紹介した郷土料理と食育コラムを4回シリーズでお伝えします。 《問合せ》健康増進課☎24-1127

## ◎ ジンバのハンバーグ



海の幸「ジンバ」を利用して  
地域特有の料理を作ってみましょう!

次世代に伝えたい・旬の食材を使った“こころほっこりメニュー”  
協力：豊岡市いずみ会

### 材料(4人分)

木綿豆腐 1丁(400g程度)  
ジンバ 40g  
鶏ひき肉 200g  
卵 1個  
玉ネギ 1/2個  
かたくり粉 小さじ1.5  
塩・こしょう 各少々  
油 少々  
大根おろし 適量  
しょうゆ(ポン酢) 小さじ2

### 作り方

- ①豆腐はキッチンタオルで包み、重しをして水気を抜く。
- ②玉ネギ、ジンバはみじん切りにして、フライパンで炒め、その中に鶏ひき肉を入れ、軽く炒める。
- ③ボールに、①と②、卵、かたくり粉を入れ、塩・こしょうで味付けをしてよくこねる。
- ④8等分にして、フライパンで油を熱し、両面を焼く。
- ⑤ハンバーグを器に盛り、大根おろしにしょうゆまたはポン酢をかける。

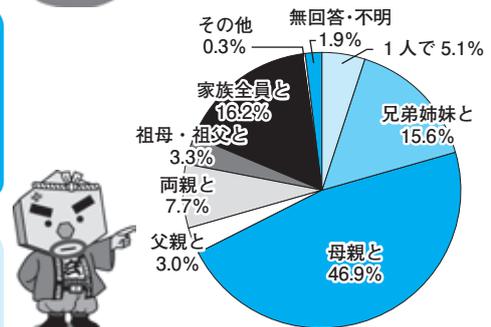
## 「共食」～家族そろって楽しく食事をしましょう～

共食とは・・・

あまり聞き慣れない言葉ですが、「共に楽しく食事をする」「家族みんなで食事をする」という意味です。

平成22年度、市内在住の3歳児(691人)を対象に行った朝食アンケートの中の「朝食を誰と一緒に食べますか」の質問に対し、子どもだけ(兄弟姉妹を含む)で食事をする割合が20.7%と約5人に1人であることが分かりました。

近年、生活様式の変化などにより共食の機会が減少しつつあります。家族と食卓を囲んで、家族のこと、食べ物のこと、食事マナーのことなどを楽しく語らいながら、食事をしましょう!



「朝食を誰と一緒に食べますか」

笑顔あふれる健康マイレージ

## 健康ポイント制度

参加者申込み受付中!

⇒申込みはお済みですか?



## 「眠れていますか？」

2週間以上続く不眠はうつサイン  
かもしれません。

こころの病気は誰でもかかる可能性があります。  
自分1人で悩まず、まずは相談してみませんか?

健康増進課 健康相談専用電話:22-7700

