

# なべかけ



鍋掛公民館 家庭教育支援事業 第4号

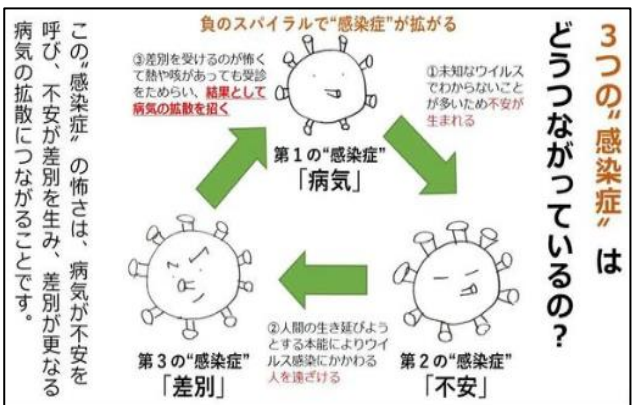
【鍋掛公民館】  
0287-60-1164

新型コロナは、誰もが感染しうる病気です。  
私たちが闘っているのは、ウイルスであり、人ではありません。

「新型コロナとの闘いを乗り越えるオールとちぎ宣言」より

新型コロナウイルスの世界的な感染拡大により、社会が大きく変わりました。この新型コロナウイルスが怖いのは、3つの「感染症」という顔を持って、知らず知らずのうちに私たちの生活に影響を及ぼしていることです。第1の「感染症」は病気そのものです。第2の「感染症」は不安と恐れです。わからないことが多いため、私たちは強い不安や恐れを感じ、ふりまわされてしまうことがあります。第3の「感染症」は嫌悪・偏見・差別です。特に、先の見えない不安や恐怖から、**新型コロナの罹患者、医療従事者や家族等への差別や偏見という大きな問題**が起っています。

第1の「感染症」を ふせぐために	手洗い
	咳エチケット
	人混みを避ける
第2の「感染症」に ふりまわされな いために	気づく力を高める
	聴く力を高める
	自分を支える力を高める
第3の「感染症」を ふせぐために	確かな情報を広める
	差別的な言動に同調しない
	すべての方々にねぎらいと敬意を払う



このウイルスとの戦いは、長期戦になるかもしれません。それぞれの立場でできることを行い、みんなが一つになって負のスパイラルを断ち切りましょう。

作成：那須教育事務所ふれあい学習課

【参考資料】「新型コロナウイルスの3つの顔を知らう！～負のスパイラルを断ち切るために～」  
発行年月 2020年3月26日初版  
発行 日本赤十字社新型コロナウイルス感染症対策本部



家庭は、最も大切な家族のよりどころであり、子どもが基本的な生活習慣や規範意識の基礎を身につけ、人格を形成するうえで大きな役割を担う大切な場です。

そこで、家族みんなが話し合う機会をできるだけ多く持つことにより、絆を深め、明るく楽しい家庭づくりを進めるきっかけとするために、栃木県では毎月第3日曜日を「家庭の日」と定めています。

## 「Trick or Treat !」



ハロウィンはキリスト教の祝日「万聖節」の前夜に行われる行事で、毎年10月31日に行われています。古代ケルト民族の儀式を起源とし、秋の収穫を祝い、悪霊などを追い祓うという宗教的な意味合いのある儀式でしたが、現代では民間行事として定着し、祝祭本来の宗教的な意味合いはほとんどなくなっているようです。 ※諸説あります



「Happy Halloween!」

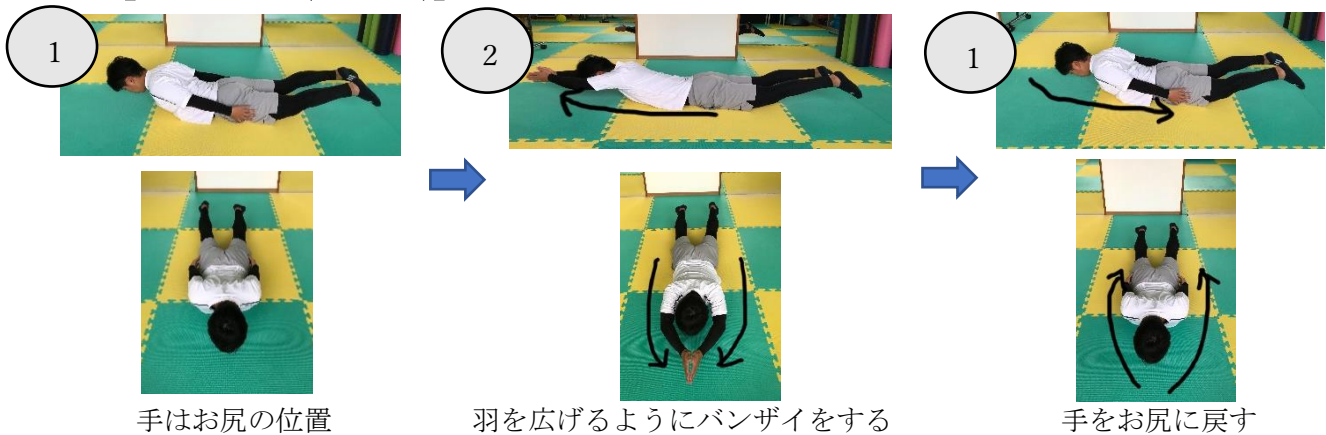
# おうちでやってみよう！②

運動能力&競技力向上専門のスクール コアムーブの阪野(さかの)です。

今回は全6回の中の2回目。うつ伏せでの運動です。

うつ伏せでの運動は、真っすぐな姿勢を保つために大切な運動です。良い姿勢を保てることは「座る」「立つ」などの日常生活や様々なスポーツで動作の基本となりとても重要です。

## 【ひこうき体操(うつ伏せ)】



手はお尻の位置

羽を広げるようにバンザイをする

手をお尻に戻す

### 【やり方】

① → ② → ①の順に繰り返します。

### 【目的】

背中や肩甲骨の周りの筋肉を活性化させます。

### 【ポイント】

腕を下げる時は、肩甲骨をお尻に近づけながら下げます。

腕を上げる時は、肘を伸ばしながら上げます。

### 【注意点】

腕や手は床につかない。

① → ② → ①を1回とし、小学校低学年生は10回程度を、中学年高学年生は20～30回を目安に行ってください。

ホームページ



運動能力&競技力向上専門のスクール  
コアムーブ で  🔍

運動能力&競技力向上の専門スクール コアムーブ  
代表 阪野大護

# ハロウィンかぼちゃマフィン

presented

by 金子洋子先生

〈材料〉 4個分 (直径 5.9 cm×高さ 5 cmのカップ使用)

かぼちゃ	100 g
ホットケーキミックス	100 g
卵	M1個
牛乳	30 g
砂糖	30 g
無塩バター	30 g

## デコレーション用

かぼちゃ	300 g
生クリーム	大さじ1
粉砂糖	40 g

## トッピング用

かぼちゃの種
チョコペン



## 〈下準備〉

- ★ バターを湯煎か電子レンジで溶かしておく
- ★ オーブンを 180℃に予熱しておく

## 〈作り方〉

1. かぼちゃの皮をむき、種を取り 3 cm角に切り耐熱容器にラップをし、電子レンジ 600wで3分加熱し、かぼちゃを熱いうちにつぶし、粗熱をとっておきます。 ※図①
2. ボールに卵・牛乳・砂糖を入れ、よく混ぜ合わせていきます。 ※図②
3. 無塩の溶かしバターを加え混ぜ合わせます。 ※図③
4. つぶしたかぼちゃを加え、よく混ぜていきます。 ※図④
5. ホットケーキミックスを加え粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせていきます。 ※図⑤
6. 準備しておいた容器に生地を等分に入れていきます。生地を入れすぎないこと。 ※図⑥
7. 180℃に予熱しておいたオーブンに入れ 20 分焼きます。(オーブンにより焼き時間は多少変わります)
8. デコレーション用のかぼちゃの皮をむき、種を取り 3 cm角に切り耐熱容器にラップをし、電子レンジ 600wで5分加熱し、裏ごししかぼちゃペーストにします。 ※図⑦
9. 8のかぼちゃの中に生クリーム・粉砂糖を加えなめらかに混ぜ合わせていきます ※図⑧
10. 口金を絞り袋へ入れ冷ましておいたマフィンに絞りデコレーションしてトッピングで好みに飾り完成です。 ※図⑨ ~口金は好きな口金で絞って下さい~



## 〈ポイント〉

5の粉を入れたらふくらみが悪くなるため混ぜすぎないこと。粉っぽさがなくなったらOK。  
カップに生地を入れ過ぎないこと。  
マフィンのデコレーションとトッピングは好きなように自由に楽しんで下さい。かぼちゃペーストの甘さも粉砂糖の分量で調整してください。チョコペンで顔など好みに描いてください(^\_^)

# 秋の夜長に

～家読<sup>※1</sup>（うちどく）のススメ～



みるるの司書さんにオススメの本を選んでもらいました。

**『おすすめの6さつです。どの本もシリーズになっています。おもしろかったら、つぎつぎに読んでくださいね。』** とのことです♪

新しくオープンしたばかりの【みるる】で本を探してみましょう！

## 保護者のみなさま

小学生のうちからたくさんの本に触れることは、豊かな感性と表現力をはぐくむことにつながります。また、本を課題することで、家族の会話の広がり、コミュニケーションも深まります。忙しい日常の中でちょっと一息、本の時間をつくってみませんか？

低学年	<p>『ぼくは めいたんてい（2） まよなかの はんにん』</p> <p>文： マージョリー・W・シャーマット 絵： マーク・シーモント 訳： 光吉 夏弥 出版社： 大日本図書</p> <p>いろいろな じけんを かいけつする めいたんていネート。さあ、こんどの じけんの はんにんも みつけられるかな？</p>	<p>『くまの子ウーフの絵本 おかあさん おめでとう』</p> <p>作： 神沢 利子 絵： 井上 洋介 出版社： ポプラ社</p> <p>おかあさんの たんじょう日のプレゼント、なにが いいかな。くまの子ウーフは、かんがえて、かんがえて、かんがえて…。</p>
中学年	<p>『はれ ときどき ぶた』</p> <p>作・絵： 矢玉 四郎 出版社： 岩崎書店</p> <p><small>はたけやまのりやす</small> 毎日日記をつけている、3年生の 畠 山 則安くん。ある時、母さんをぎゃふんといわせてやろうと、「あしたの日記」を書きはじめた。そうしたら…。</p>	<p>『火曜日のごちそうはヒキガエル』</p> <p>作： ラッセル・E・エリクソン 絵： ローレンス・ディ・フィオリ 訳： 佐藤 涼子 出版社： 評論社</p> <p>ヒキガエルのウォートンは、雪の中、スキーでおばさんの家をめざします。ところが、運悪くミミズクにつかまり、火曜日にミミズクにたべられてしまうことに…。さあ、ウォートン、どうなる！？</p>
高学年	<p>『少年探偵1 怪人二十面相』</p> <p>作： 江戸川 乱歩 絵： 藤田 新策 出版社： ポプラ社</p> <p>きみは、名探偵明智小五郎を知っているかい？彼の宿敵、いくつもの顔をもつ怪人二十面相から、「お宝をちょうだいする」という予告状がとどいた。助手の小林少年とともに、明智小五郎、お宝を守れるか！？</p>	<p>『大きな森の小さな家』</p> <p>作： ローラ・インガルス・ワイルダー 絵： ガース・ウィリアムズ 訳： 恩地 三保子 出版社： 福音館書店</p> <p>今から150年くらい前のアメリカ。人々は森林や大草原を切り拓いて農地をつくっていました。5歳のローラの家も、そんな一家でした。大自然の中でのくらしが、いきいきとえがかれています。</p>

### ※1家読（うちどく）とは

家族で本を読んで感想を話し合ったり、好きな本をすすめあったり。読書習慣を共有することでコミュニケーションを図り、家族の絆を強める取り組みです。ひとりで読んでも楽しいけれど、みんなで読むととっても楽しいよ♪