

イベント 開催告知!



ディスク ドッチ大会

11/8
(日)

あわらっ子の熱い戦いがここにある...
仲間を集めて、優勝を目指そう!



とくべつばん
特別版!!

壁新聞 コンクール

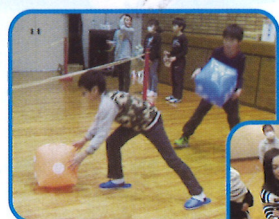
今年は個人制作!
個性が輝く壁新聞の応募を
まってるよ~!



チャレンジ ランキング大会

2/13
(土)

さまざまな遊びの記録にチャレンジして、
チャンピオンの座を勝ち取れ!



オセロ大会

1/16
(土)

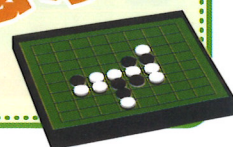
前回、50名を超える参加があった
大人気イベント!!

記憶力 集中力



直感力

思考力



※新型コロナウイルス感染症の状況により、中止となる場合があります。
イベント開催2か月前を目途に判断しますので、ご了承ください。

問合せ先

あわら市子ども会育成連絡協議会(あわら市役所文化学習課内)
〒919-0692 あわら市市姫三丁目1-1
TEL: 73-8041 E-mail: bunka@city.awara.lg.jp



ドリーム ~夢~



vol. 21

..... あわらKid's瓦版

発行: あわら市子ども会育成連絡協議会

発行日: 令和2年7月31日(第21号)

STOP! 感染拡大

これが新型コロナウイルスだ!

発熱、せき、強
いだるさを感じ
るほか、嗅覚や味
覚を狂わせること
もある。



1000万人を超
える感染者を出し、世
界に大きな影響を与
えている!

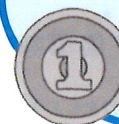


コロナ=王冠

「コロナウイルス」という
名前は、顕微鏡で観察する
と王冠(ギリシャ語でコロ
ナ)のような形をしている
ことから名づけられたよ。

大きさは...
1円玉の
20万分の1

超ちいさい!



新型コロナウイルスに打ち勝つために...

やっつけるぞ
作戦①

手あらい

⇒ たった30秒せっけんで手をあらおう!
「もしもしかめよ」をゆ〜っくり歌うくらいの時間。

やっつけるぞ
作戦②

せきエチケット

⇒ せき・くしゃみが出るときは、マスクやハンカチ、
服のそでを使って、口や鼻をおさえよう!

やっつけるぞ
作戦③

きよりをとる

⇒ 相手とのきよりをあけよう!
たがいに手をのばしてもとどかないくらいがベスト。

ちょっと短いけど、
上手に夏休みを楽しもうぜっ!

ねっちゅうしょうたいさく

熱中症対策 with コロナ

今年の夏はいつもとちがう...。
withコロナの夏は感染防止対策と熱中症対策の
両方が必要です。
次の4つに注意してこの夏を上手に楽しんじゃおう!



熱中症を防ぐために マスクをはずしましょう



暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ

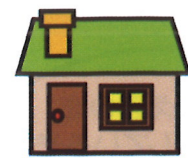
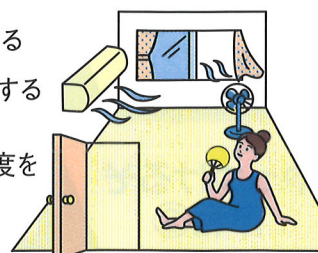


のどが渇いていなくても こまめに水分補給をしましょう



エアコン使用中も こまめに換気をしましょう (エアコンを止める必要はありません)

- 注意** 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません
- ・窓とドアなど2か所を開ける
 - ・扇風機や換気扇を併用する
 - ・換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定



#STAYHOME

おうちでできること。



家族と一緒に“パウチクック”



パウチクックってなあに?

ポリ袋に材料、調味料を入れて、密封し、加熱するだけの簡単調理のこと。
いざという非常時に、役立つからぜひ覚えておこう!

#牛丼の作り方



～材料(1人分)～

- | | |
|-----------|------|
| 1. 牛肉うす切り | 100g |
| 2. もやし | 50g |
| 3. 焼き肉のたれ | 大さじ2 |
| 4. ごはん | 1人分 |
| 5. 耐熱ポリ袋 | 2枚 |

- ① 1～3の材料をポリ袋に入れる。
- ② 空気を抜き、ポリ袋を上の方できつくむすぶ。
- ③ お鍋に耐熱皿を敷いてお湯を沸かし、沸騰したらポリ袋をいれて、15分湯せんする。
- ④ お肉の色を見て、火が通ったことを確認したら、ご飯の上に盛りつけてできあがり。

今年のキッズキャンプ
でつくったよ!



#ご飯のたき方

～材料(1人分)～

- | | |
|------|---------------------------|
| 1. 米 | 1/4カップ
(200ccの計量カップ使用) |
| 2. 水 | 60cc
(米の1.2倍) |

- ① ポリ袋に米と水を入れる。(米はとがらない)
- ② 空気を抜いて、袋の上の方をむすんで30分つけおく。
- ③ お鍋にお湯を沸かし、②を入れて20分煮る。
- ④ 20分煮たら火を止め、ふたをして、15分蒸らしたらできあがり。

