



2月10日、子どもたちが待ちに待った、「バレンタインデーケーキ作り教室」を開催し、親子20人が参加しました。  
 今回は3人の先生の指導の下、くるみを使った「ブルドネージュ」とビターチョココレートを使った「チョコレートブラウニー」作りに挑戦。ブラウニー作りでは、どの班の子たちも一生懸命に、ポウルにチョコレートとバターを入れて湯煎で溶かしたり、きび砂糖を加えてよくかき混ぜたりしていました。その後、オーブンで焼き上げ冷やせば、出来上がり。  
 試食会の会場は出来上がったブラウニーの甘い匂いが漂い、参加した子どもたちは、満足そうな顔をしていました。

## 東公民館

神崎210  
 ☎984-11159  
 FAX984-11457

バレンタインデー  
ケーキ作り教室



2月22日、放課後子ども教室では3月3日のひな祭りに向けて、みんなでおひなさまを作りました。  
 コーディネーターと学習アドバイザーの先生に教わりながら作ったおひなさまの衣装は、色とりどりの折り紙できれいに映えていました。みんなの書いたお顔も十人十色でそれぞれ楽しそうな表情です。  
 完成したおひなさまたちを並べて飾り、「うれしいひなまつり」を大合唱。1番から4番まで歌えるようになりましたね。  
 最後は、自分たちで作った箱に入れたひなあられを「おいしいね」とパクパク。作って、歌って、食べて大満足の日となりました。

## 西公民館

北黒田966-2  
 ☎984-15313  
 FAX984-15313

放課後子ども教室  
おひなさまを作って



北公民館は、6月から耐震改修工事を行うため一時閉館します。  
 閉館期間中は、旧松前保育所(筒井1326)に北公民館仮事務所を設けます。なお、仮事務所での貸館業務は行いません。  
 ご不便をお掛けしますが、ご理解ご協力のほどよろしく申し上げます。

閉館期間	6月1日～2020年3月(予定)
貸館利用期間	5月31日(金)まで
仮事務所受付時間	月曜～金曜(祝日除く) 8時30分～17時

児童館に関する問い合わせは、松前町社会福祉協議会(☎985-4144)まで。

## 北公民館

昌農内456-1  
 ☎984-17529  
 FAX984-19398

耐震改修工事

# オトナの健康

## 保健センター

Health management  
 ☎985-4118  
 FAX985-4158

●福祉センター2階 健康課保健センター係で血圧測定・健康相談ができます。

事業名	月日	時間	場所	内容
個別栄養相談	4月3日(水)	9時～12時	福祉センター2階	申込制 糖尿病などの食事指導と相談 ※1週間前までに申し込みを ※1人1時間
	4月16日(火)	13時～16時		
	5月8日(水)	9時～12時		
デイケア(精神保健)	4月5日(金)	9時30分～15時		レクリエーション 創作活動など

Information

肺炎は日本人の死因第3位  
**高齢者の肺炎球菌感染症予防接種**

下記対象者に予防接種費用の助成を行います。

- ▶定期接種対象者 町に住民登録がある
  - ①平成31年度中に65、70、75、80、85、90、95、100歳になる人、101歳以上の人
  - ②60～64歳で、心臓、腎臓、呼吸器、ヒト免疫不全ウイルスによる重度の障がいがある人(身体障がい者手帳1級程度)

- ▶接種期限 2020年3月31日(火)
  - ▶助成回数 生涯1回限り(既にこの予防接種を受けた人は、定期接種として受けることはできません)
  - ▶接種費用 4千円(自己負担額)
    - ※生活保護、中国残留邦人等支援給付受給者は無料(証明書が必要)。
  - ▶持参物 高齢者定期予防接種記録カード(対象者①には4月中に送付します)、保険証などの身分証明書
    - ※接種券・予診票は医療機関にあります。
- ☎健康課保健センター係 ☎985-4118

## 包括支援センター

community general support center

福祉センター 2階 ☎985-4205  
 FAX985-4206

「怒り」を上手にコントロールしよう  
 「怒り」は、自分を傷つけるものと戦うために備わっている、人間に必要な感情です。しかし、「イライラ・ムカムカすること」で自分に疲れ「怒り任せの言動で失敗した」など、悩んでいる人は多いのではないのでしょうか。  
 怒っていることを相手に言わずに我慢したり、怒るなんて恥ずかしいと自分を責めたりすると、「怒り」を長引かせてしまいます。  
 上手な怒り方のポイントは、怒り続けないことです。スムーズな社会生活を送り、心身共に健康であるためにも、次の点に気を付けながら「怒り」のコントロールを上手に行いましょう。

▼「怒り」に対するアプローチ

- ①「衝動は6秒我慢する」  
 人が「怒り」を覚えるとき、脳内ではアドレナリンが激しく分泌されています。このアドレナリンが分泌されるピークは6秒間。最初の6秒をやり過ごしてしまえば、徐々に冷静になることができます。
- ②「不要なことを手放す」  
 世の中にはいろんな考え方を抱く人がいます。価値観の違いを認識し、相手に求める「すべき」という境界を広げてみることで、怒らなくてもいい範囲が増えていきます。
- ③「仕方がないことは割り切る」  
 人には、変えられるものと変えられないものがあることを理解しましょう。変えられないものは「仕方がない」と諦めることも大切です。

