

2月のいわて家庭の日

2月21日



あったかくして  
親子ででかける冬の自然



## 節分

2月3日は節分の日です。  
豆まきをしたり、恵方巻きを  
食べるなど、家族みんなで季  
節の行事に親しみましょう！



いい日 どんな日 家庭の日 家族そろって食事

岩手県青少年育成県民会議では、毎月1回、第3日曜日を「いわて家庭の日」として、親子、家族のふれあいを深める運動を推進しています。子どもたちが健やかに育つためには、明るく、会話のある家庭生活が重要であることは言うまでもありません。

家族一緒に時間を多くする、家族一緒に食事、家事分担・お手伝い、“どんなことしたの、良かったね、ありがとう”の会話と良いコミュニケーション、家族・親子一緒に取り組む喜びなど、子どもたちだけでなく、大人のためにもこうありたいものです。

社会環境や生活スタイルの変化等によって、大人も子どもも負担感やストレスを感じ、暇がない、忙しいと言われる今日社会ですが、子どもたちと過ごす時間の大切さを改めて考え、毎月1回の「いわて家庭の日」をその契機としようとするものです。

月に一度は、家庭第一主義にしましょう。

しっかりと寒さ対策をして、家族で冬の自然を発見しに行きましょう。

良いコミュニケーション、良いしつけ、良い健康、良いマナー、良い勉強が子どものライフスキルをつくります。

# できるかな⑫?

季節性インフルエンザも流行する時期です。健康管理にはいつも以上に気を使いましょう!

3食しっかりバランス良く食事をしましょう!

しっかり睡眠をとりましょう!  
水分補給で、のどの乾燥などを防ぎましょう!

外出する時や人ごみに行く時はマスク着用!

外から帰ったら手洗いとうがいを忘れずに!

手洗いは手首やツメの間もしっかりと!

# 家族みんなでチャレンジ♪簡単レシピ!

## 〜恵方巻き作り〜

材料 2人分

のり 2枚      ご飯 茶碗1.5杯分      酢 大さじ2

砂糖 大さじ2      塩 小さじ1/2

具材(マグロ、サーモン、きゅうり、卵など、好きなもの)

【1】酢・砂糖・塩を耐熱容器に入れレンジで30秒温め、寿司酢を作る。昆布と酒少々をいれ固めに炊いたご飯と熱いうちにあわせ、酢飯を作る。

【2】具の準備。大きさを揃え巻きやすいように細長く切る。具は全部冷ましておくといいです。

【3】ラップに海苔を置き、手前から8分目くらいのところまでご飯を薄く広げ、手前から3分目辺りに具を乗せ手前から巻いていく。

【4】海苔がしっとりするまでラップのまま放置。

【5】ラップを外して出来上がり〜

ポイント:巻きすぎなくてもラップで作ることができます!

参考:クックパッド

今年の恵方は**西南西**

# 2月の県内イベント情報

- 2/3 中尊寺節分会【平泉町】
- 2/4~3/10 一ノ倉邸のひな遊ぶ【盛岡市】
- 2/5 高原の夕べ 森のワインパーティー【葛巻町】
- 2/6 スミ付け祭り【矢巾町】
- 2/6~2/7・2/27~2/28 遠野どべっこ祭り【遠野市】
- 2/6~2/7 雪あかり in にしわが【西和賀町】
- 2/6~2/7 全国犬ぞりフェスティバル in 金ヶ崎【金ヶ崎町】
- 2/6~2/14 いわて雪まつり【雫石町】
- 2/7 こどもがわ神楽まつり【奥州市】
- 2/10~2/13 もりおか雪あかり【盛岡市】
- 2/10~3/7 南昌荘ひな人形展【盛岡市】
- 2/11 たろし滝氷柱測定【花巻市】
- 2/11 わんこそば全日本大会【花巻市】
- 2/11 内間木洞氷筍観察会【久慈市】
- 2/11 大東大原水かけ祭り【一関市】
- 2/13 平庭高原スキー場まつり【久慈市】
- 2/13 全日本農はだてのつどい【奥州市】
- 2/14 SUGAフェスタ 岩洞湖水まつり【盛岡市】
- 2/19~3/3 大迫・宿場の雛まつり【花巻市】
- 2/20 五大尊蘇民祭(光勝寺)【花巻市】
- 2/20 啄木生誕祭かるた大会【盛岡市】
- 2/20~2/21 黒石寺蘇民祭【奥州市】
- 2/20~2/21 八幡平ゆきまつり【八幡平市】
- 2/21 宮古毛ガニまつり【宮古市】
- 2/21 越路スキーフェスティバル【奥州市】
- 2/26~3/3 遠野町家のひなまつり【遠野市】
- 2/27~3/3 奥州水沢のくくり雛まつり【奥州市】
- 2/28 巖龍神社「裸参り」【遠野市】
- 2/28 奥州胆沢劇場【奥州市】
- 2月中旬~3月上旬 花巻人形ひなまつり展【花巻市】



# 青少年活動交流センターイベント情報!

## 第4回青少年健全育成講座

「情報メディア安心講座」

日時: 2月25日(木)18時~  
2月27日(土)10時30分~

場所: いわて県民情報交流センター

内容: パソコン、携帯電話のマナーに関する講座、他

3月のいわて家庭の日は3月21日(日)です!!  
親子で確かめよう、通学路の安全と公共マナー

悩んでいるとき、困っているとき...  
電話してみませんか?

## 青少年なんでも相談室

019-606-1722

月・木 9:00~20:00 月木以外 9:00~16:00

