



抱きながらバランスボールで運動

3月4日、保健福祉総合センターにおいて、『マタニティ・母のための心と身体のセルフケア講座』が行われました。産後女性の心身の回復等を正しく学ぶ機会として、妊婦と産後の女性を対象に開催され、12人が参加。講座では、バランスボールを使った有酸素運動や家庭での会話力を高める技術、自分でできる肩こり解消法などを学習しました。有酸素運動では、赤ちゃんを抱きながら運動することでも、赤ちゃんが寝てしまう場面もありました。

新たな調理法に挑戦

3月8日、厚岸の地場産品を使った料理を学び、食への意識を深める『ホームクッキングリーダー養成講座』が保健福祉総合センターで行われました。この日は、鰹鮓店主の鳥谷部聡さんが講師となり、厚岸の牡蠣を使った『かきと蕪の春あなかけ』作りに挑戦。参加者は、普段だと家庭で行わない、新たな調理法を学んでいました。この回を含めた2回の料理実習と食品衛生講習の修了者はホームクッキングリーダーとして登録されます。



あつけし牡蠣博士認定試験

3月20日、NPO法人厚岸ネット(これからの町を語る会)が主催する『あつけし牡蠣博士認定試験』が、生活改善センターで開催され、町内をはじめ道内外から59人が受験しました。この試験は、厚岸特産の牡蠣の知識や町の魅力を再発見するとともに、観光振興を目指して実施されている試験です。試験前日の19日には、厚岸の産業や文化等を学ぶスタディツアー、試験終了後には牡蠣を食べる会も開催され、参加者は厚岸を満喫していました。



東日本大震災を教訓に私たちにできること

3月1日から25日まで、役場町民ホールにおいて、東日本大震災パネル展が開催されました。『東日本大震災を教訓に私たちは何ができますか』をテーマに、震災当時の東北地方や厚岸町内の様子を写真で紹介。地震や津波の仕組み、各避難場所に備蓄している段ボールベッドや簡易トイレなどを展示し、いつ発生するかわからない大地震や大津波に対する備え、災害時の心構えなど、防災意識を高めました。



卒業式

3月1日に厚岸翔洋高等学校で、15日と18日に町内の小学校と中学校で卒業式が行われ、244人の卒業生が慣れ親しんだ校舎を後にしました。厚岸翔洋高等学校では57人の卒業生が思い出と希望を胸に巣立ち、4校の中学校では90人が義務教育の過程を修了し、5校となった小学校では97人が学び遊んだ校舎を後にしました。真龍小学校では、62人の卒業生が保護者や在校生、先生などお世話になった皆さんへ感謝の言葉を送るとともに、6年間学んだ校舎にも、卒業生全員で感謝の言葉を送っていました。

子育て講座

2月25日、保健福祉総合センターにおいて、『離乳食の基本』をテーマに子育て講座が開催され、12人が参加しました。生後6カ月までの離乳食と7カ月以上の離乳食を作る2グループに分かれて、離乳食づくりを体験。6カ月のグループではすり鉢を使用して食材をすりつぶし、7カ月のグループでは包丁を使用して食材を細かく刻んで離乳食を作りました。食べさせるときは、片栗粉を溶かしてとろみを付けてあげると食べやすくなるなど、保健師から助言を受けていました。



生きがい大学修了式

3月3日、社会福祉センターにおいて、平成27年度の『厚岸町生きがい大学修了式』が行われました。生きがい大学の学生は、町内に住むおおむね65歳以上の皆さん。この日は、年間学習日程の全てに出席した3人に皆勤賞が、80%以上出席した7人に精勤賞が授与されました。平成27年度は、警察署員から特殊詐欺防止について学習したほか、介護保険やマイナンバー制度も学習。厚岸小学校・真龍小学校の3年生との交流学習会なども行いました。

