



## 秋、みつけた！

あたたかな日の差す11月、鶴ヶ島南近隣公園で子ども達が元気に遊んでいました。たくさんの落ち葉をふみしめ、カサカサ鳴る音を楽しんだり、落ち葉でお店屋さんごっこをしたり。短い秋を、五感を使ってめいっぱい楽しんでいました。

## おそとで元気にあそぼう！

11月28日、子育て講座に参加した親子が、女性センターから鶴ヶ島保育所の運動場までおさんぽしながら、秋探しを楽しみました。女性センターのお庭にはスタッフ手作りのかわいいトトロのどんぐりも！みんな瞳をかがやかせ、大事に持って帰りました。落ち葉のじゅうたんの上に座ったり、落ち葉をひろって上から降らせたり、楽しい秋の思い出がたくさんできました。



## 楽しく食べてもっと元気に

11月30日、西市民センターでフレイル予防の講座が開催され、食育アドバイザー鶴のえがおの皆さんから、フレイル予防のポイントとして、たんぱく質の大切さを学びました。講座の後には、たんぱく質たっぷりのメニュー「鶏むね肉の南蛮漬け」と「南瓜のポタージュ」を試食。皆さんも楽しく食べて、元気に冬を過ごしましょう。



## 皆さんのいいね♡が励みになります。

市の公式ツイッターでは、日々のちょっとした出来事や季節の風景もツイートしています。#企業公式が地元の天気を言い合うのタグを付け、毎朝…とはいきませんが、定期的に配信しています。身近すぎて気付かない鶴ヶ島のよさを皆さんにお伝えしていきたいと思っています。これからも公式ツイッターをよろしくをお願いします。





## 大人も子どもも楽しくモルック

12月3日、鶴ヶ島第一小学校で、モルック教室が開催されました。10月のエンジョイスポーツミーティングでも人気だったモルック、今回も子どもから大人まで大勢の方が楽しめました。モルックは、数字が書かれた木製のピンに木の棒(モルック)を当てて、合計点数を50点ぴったりにするニュースポーツです。今後もニュースポーツ体験会を開催しますので、広報つるがしまをチェックして、ぜひご参加ください。

## 救急救命士から学ぶ命の授業

12月9日、南小学校6年生が埼玉医科大学総合医療センターの現役救急救命士と看護師の方から、講習用のAEDを使い、心肺蘇生法を学びました。1人1つのトレーニングキットを用いて2分間の心臓マッサージを体験した児童たち。「2分は思っていたより長く、腕が痛くなったけど、もしもの時は命を助けるために頑張りたい」「自分の行動が助ける人の未来につながるとわかった」と話してくれました。



## つるがしま郷土かるたであそぼう

12月10日、つるがしまの自然や文化財などを題材にした「つるがしま郷土かるた」で遊ぶイベントが開催されました。参加した小学生は、伝統的なかるたで遊びながら、郷土の歴史や文化を楽しく学びました。「つるがしま郷土かるた」は生涯学習スポーツ課で販売しているほか、同課と中央図書館で貸し出しも行っていきます。皆さんも、楽しく遊んで「つるがしま」博士を目指しませんか？

### 編集後記

あけましておめでとうございます。新型コロナウイルスの影響により、以前に比べ、仲間たちと過ごす時間が少なく「距離」が遠くなった印象があります。仕事もプライベートもモチベーションを維持することが難しいと感じる日々でした。本年は穏やかに過ごせる良い年になりますように…。広報つるがしまでは、今年もたくさんの笑顔をお届けしたいと思っております。ご意見・ご感想は秘書広報課広報広聴担当へ  
 ☐10200001@city.tsurugashima.lg.jp



はじめてのお揃い

井口陽奈子ちゃん (4歳8か月)  
 翠々ちゃん (3か月)  
 風葵ちゃん (3か月)



お団子だいすき★



高橋茉莉ちゃん (3歳10か月)  
 千歳ちゃん (1歳10か月)