

- 8/3 WED 広報8月号、お知らせ版
成人講座「アンガーマネジメント」★
 - 4 THU 10・11か月児健診 (R3年8・9月生) ♥
 - 5 FRI ★◆
 - 6 SAT
 - 7 SUN キッズスクール ④ 武田小児科 ☎575-2439
 - 8 MON ♥
 - 9 TUE
 - 10 WED 健康相談日 ★
 - 11 THU ④ すぎき医院 ☎575-2563
 - 12 FRI ◆
 - 13 SAT
 - 14 SUN ④ 伊達セントラルクリニック ☎575-3215
 - 15 MON
 - 16 TUE
 - 17 WED
 - 18 THU ♥
 - 19 FRI ★◆
 - 20 SAT
 - 21 SUN ④ なかのクリニック ☎575-2246
 - 22 MON 小・中学校第2学期始業式、献血
成人講座「タブレット講座Ⅱ」① ♥
 - 23 TUE ホールボディカウンタ測定日
 - 24 WED ★
 - 25 THU 幼稚園第2学期始業式
 - 26 FRI 成人講座「マリンコンサート」◆
 - 27 SAT 桑折学習塾
 - 28 SUN ④ ぼばらクリニック ☎574-2522
 - 29 MON 成人講座「タブレット講座Ⅱ」② ♥
 - 30 TUE すくすくカフェ「ママトーク」
 - 31 WED 成人講座「自筆証書遺言書保管制度」
(桑折公民館) ★◆
 - 9/1 THU 4・7か月児健診 (R4年4・R4年1月生) ♥
- イコーゼ ●やすらぎ園 ④休日当番医
◆母子手帳交付・すくすくの日
【子育て支援センター】：イコーゼ 10:00～11:30
♥ベビールーム (1か月～1歳5か月ごろのお子さんと保護者)
★キッズひろば (1歳6か月ごろ～就園前のお子さんと保護者)
▶「すくすく」(☎582-6045)へ事前に予約してください。
④集団接種日 (ファイザー) ④集団接種日 (モデルナ)
※接種会場は「やすらぎ園」です。

管理栄養士のおすすめレシピ
トマトとかじきのおかずサラダ

塩分
1.4g



- 材料 (4人分)
- トマト……………3個
 - かじき……………4切れ
 - 玉ねぎ……………1/2個
 - ピーマン……………2個
 - 〔A〕
 - オリーブ油…大さじ2
 - 酢……………小さじ1
 - しょうゆ…小さじ1
 - 塩・こしょう…少々
 - 〔B〕
 - 水……………2カップ
 - 酢……………大さじ2
 - 塩……………少々

【1食分の栄養価】 エネルギー 176kcal / たんぱく質 12.5g / 脂質 10.7 g / カルシウム 13mg / 鉄 0.7mg / 塩分 1.4 g

■作り方

- ① トマトは2cm角に切る。玉ねぎは横に薄切り、ピーマンは細切りにする。かじきは3cm角に切る。
- ② 大きめのボウルにAを混ぜ合わせ、玉ねぎを漬ける。
- ③ 鍋にBを煮立ててかじきを入れ、弱火で3～4分ゆでる。水気をふき、②に入れて5分ほどおく。
- ④③にトマト、ピーマンを加えて混ぜ、器に盛り付けて出来上がり。冷やしてもおいしい。

voice / おすすめポイント



酢の味でさっぱりといただける一品です。夏バテしないようにたんぱく質をしっかりとりたいと思います。

樋口みずほさん、知希くん

news

いきいき百歳体操参加者の体力測定

いきいき百歳体操参加者を対象に体力測定を行いました。感染予防に気をつけながら、握力測定や片足立位テストなどに取り組みました。保健師による「血圧」をテーマにした健康講話も開かれ、学びを深めました。



NEWS

むし歯予防
について



むし歯のない子、増えています！

3歳児健診で、むし歯のなかったお子さんの写真を掲載しています。以前町では、3歳児健診の時にすでにむし歯になっているお子さんが多くいました。そこで、歯科医と保健師、保護者が連携し、どうにか虫歯を減らそうと考え出された一つの方法が、広報紙への写真掲載でした。今では、むし歯のないお子さんが増え、たくさんのお子さんの笑顔、広報紙に載せられるようになりました。

歯は生涯のパートナー

歯は、生涯必要となるパートナーです。むし歯は、自然治癒ができないため、放置すればするほど悪くなる病気です。毎食後の歯磨きや、ぶくぶくうがいなどをしっかりと行い、むし歯にならないように気をつけましょう。

Information

vol.7

むし歯のない子

3歳児健診で、むし歯のなかったお子さんをご紹介します。



阿部 大誠くん



石幡 明希斗くん



松野 晃都くん



青野 彩花ちゃん



星野 希空くん



幕田 松生くん



海老名 悠磨くん



伊藤 銀次郎くん



松本 琉愛くん



高橋 真由ちゃん



樋口 創太くん



三村 宗生くん



鈴木 仁彩ちゃん



氏家 澄真くん



南澤 あゆむくん



須田 侑莉愛ちゃん



浅野 侑晴くん



長澤 佳穂ちゃん