

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED
<p><b>【健康についてみんなで考えよう!】浦島充佳先生による健康講話</b>                  震災後、町放射線健康リスク管理アドバイザーとしてご指導いただいた、東京慈恵会医科大学の浦島先生が来町します。健診結果を踏まえ、健康寿命延伸のためにできることを考えます。                  日時 2月22日(金) 午後1時30分～                  場所 「イコーゼ!」                  問 保健福祉課 ☎582-1133</p>			<p>6 広報2月号 ★ お知らせ版</p>
<p>10 如月杯囲碁将棋大会 ◎上保原内科 ☎575-3800</p>	<p>11 建国記念の日 ◎菊地整形外科 ☎583-2633</p>	<p>12 初心者向けパソコン教室 タグラグビー教室</p>	<p>13 介護予防大会</p>
<p>17 ◎さとう整形外科内科クリニック ☎572-7606</p>	<p>18 心</p>	<p>19 初心者向けパソコン教室 タグラグビー教室</p>	<p>20 お知らせ版 ★ 桑折町歴史案内人育成講座</p>
<p>24 マルベリーこおりスノートレッキング ◎さとうファミリークリニック ☎574-2811</p>	<p>25 ホールボディカウンタ測定日 心</p>	<p>26 制服贈呈式(醸芳幼稚園、新入園生へ贈呈) 桑折町子育てフォーラム</p>	<p>27 心</p>
<p>3 館長杯争奪6人制バレーボール大会 ◎すずき医院 ☎575-2563</p>	<p>4 3月定例議会(～19日) 心</p>	<p>5 制服贈呈式(半田醸芳小、新中1年生へ贈呈) 7か月児健診(H30年7月生)(受付:13:00～13:15) 4か月児健診(H30年10月生)(受付:13:15～13:30) ブックスタート</p>	<p>6 広報3月号 ★ お知らせ版 桑折町歴史案内人育成講座</p>

木 THU	金 FRI	土 SAT
<p>7 心</p>	<p>8 桑折町立志式 ホールボディカウンタ測定日 ★</p>	<p>9 男女共同参画推進講演会「災害に強い地域づくりのために～防災・減災に女性の力を活かす～」</p>
<p>14 10～11か月児健診(H30年2月、3月生)(受付:13:00～13:30) 初心者向けパソコン教室</p>	<p>15 心</p>	<p>16 桑折学習塾(中学)マルベリーこおりスキー教室③</p>
<p>21 こおり友遊くらぶ 初心者向けパソコン教室 手づくりおやつの日</p>	<p>22 制服贈呈式(醸芳幼稚園、新1年生へ贈呈) 浦島充佳先生による健康講話 ★ ゲーデ・ピアノ三重奏団コンサート整理券配布</p>	<p>23</p>
<p>28 制服贈呈式(醸芳、睦合小、新中1年生へ贈呈) 納期限</p>	<p>3/1 種徳美術館deワークショップ(～7日) ★</p>	<p>2 桑折学習塾(中学)マルベリーこおりスキー教室④</p>
<p>7 心</p>	<p>8 制服贈呈式(伊達崎小、新中1年生へ贈呈) ホールボディカウンタ測定日</p>	<p>9</p>

# 2

FEB 2019  
KOORI CALENDAR  
こおりカレンダー

●公民館 ●やすらぎ園  
◆母子手帳交付・すくすくの日  
◆保健師・看護師による健康相談  
:「やすらぎ園」9:30～11:00  
【交流スペース開放】  
:「イコーゼ!」10:00～11:30  
♥ベビールーム(生後1ヵ月～1歳5ヵ月頃のお子さんと保護者)  
★キッズひろば(1歳6ヵ月頃～就園前のお子さんと保護者)  
◎休日当番医

◆今月の町税等の納付  
・国民健康保険税(普通徴収第8期)  
・介護保険料(普通徴収第8期)  
・後期高齢者医療保険料(普通徴収第7期)



## 今月のレシピ

### チーズ白和え

RECIPE

- 材料(4人分)
- 小松菜 …… 200g
  - しめじ …… 1/2房
  - 塩 …… 少々
  - 木綿豆腐 …… 200g
  - 白すりごま …… 大さじ2
  - 粉チーズ …… 大さじ4
  - カッターチーズ …… 80g
  - 砂糖 …… 大さじ1

- 作り方
- 小松菜は1cm幅に切り、しめじは小房に分ける。フライパンに入れて塩をふり、蓋をして蒸し煮する。
  - ポウルに豆腐を入れてつぶし、①とAを混ぜ合わせる。

エネルギー 131kcal たんぱく質 10.8g  
脂質 7.4g カルシウム 271mg  
鉄 2.4mg 塩分 0.6g

チーズを入れることでカルシウムがさらにアップします。  
(横山郁美さん、瑛士くん)

ポイント

### HEALTH 健幸生活 | VOL.9 |

今回は むしばのない子 です。 はみがきしようかな?

今月号は、1月に行われた3歳児健診で、むし菌のなかった子をご紹介します。これからは歯みがきががんばってむし菌ゼロを目指してね!  
保健福祉課では、保健師と看護師による健康相談日を設けています。不安のある人はご相談ください。 問保健福祉課 ☎582-1133

 遠藤 丞人くん	 岡崎 謙心くん	 佐藤 葵ちゃん	 加賀 千莉くん	 後藤 隼ちゃん	 富田 琴音ちゃん
 渡邊 詩空くん	 渡邊 陽向くん	 菅野 心陽くん	 佐藤 圭くん	 千葉 翔太くん	
 小野 夏鈴ちゃん	 三浦 希羅ちゃん	 小熊 大晴くん	 佐久間 紬ちゃん	 穴戸 宏羽くん	

これからもむし菌ゼロをめざしてがんばろう!