

- 1/8 WED 町民運動場、町民テニスコートナイター冬季閉鎖(3/31まで)、広報1月号、お知らせ版 ★
- 9 THU 2020年農林業センサス調査員説明会  
ホールボディカウンタ測定日
- 10 FRI 健康相談日 ★◆
- 11 SAT 桑折学習塾(中学)
- 12 SUN 令和2年桑折町成人式  
◎ほぼらクリニック ☎574-2522
- 13 MON 成人の日  
◎まつもとクリニック ☎582-4800
- 14 TUE
- 15 WED ★
- 16 THU すくすくキッチン
- 17 FRI すくすくカフェ ◆
- 18 SAT マルベリーこおろスキー教室
- 19 SUN ◎ミツパチいたみと眠りのクリニック ☎572-5328
- 20 MON ♥
- 21 TUE 1歳6ヵ月児健診(H30年5・6月生)  
(受付:13:00~13:30)
- 22 WED お知らせ版、歴史案内人育成講座  
ホールボディカウンタ測定日 ★
- 23 THU ♥
- 24 FRI ◆
- 25 SAT 桑折学習塾(中学)
- 26 SUN 半田山スノートレッキング  
文化財防火訓練 ◎大山クリニック ☎583-2136
- 27 MON ♥
- 28 TUE
- 29 WED 醸芳幼稚園発表会(年長) ★
- 30 THU 福島圏域連携推進協議会広域連携  
セミナー(福島市) ♥
- 31 FRI ★◆
- 2/1 SAT マルベリーこおろスキー教室
- 2 SUN ◎おの整形外科クリニック ☎527-1055
- 3 MON ★
- 4 THU 4ヵ月児健診(R1年9月生、受付:13:15~13:30)  
7ヵ月児健診(R1年6月生、受付:13:00~13:15)、ブックスタート

●公民館 ●やすらぎ園 ◎休日当番医  
◆母子手帳交付・すくすくの日  
【交流スペース開放】:「イコーゼ!」10:00~11:30  
♥ベビールーム(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)

高齢者大学

かやのき学園



かやのき学園では、年に7回ほど、毎回テーマを変えて、和気あいあいと学習会を行っています。今年は、福島税務署の講師による「税の知識に関する勉強会」や、みんなで楽しく歌うアンサンブル、福島市方面への移動学習などに取り組んできました。

12月19日には、睦合公民館で地区館学習として、健康料理教室を実施。「健康寿命を延ばすための食生活」をテーマに調理実習を行い、不足しがちなカルシウムや鉄分を補うためのポイントを学びました。

Recipe

今月の健康レシピ

さんまのご飯



塩分  
0.6g

- 材料(4人分)
- 米……………2合
  - スキムミルク……………大さじ2
  - だし汁……………480cc
  - にんじん……………1/2本
  - しいたけ……………2枚
  - さんまのかば焼き缶詰……………1缶(120g)
  - グリーンピース(冷凍)……………適量

- 作り方
- ①米はといておく。にんじん、しいたけはせん切り。
  - ②炊飯器に米を入れだし汁を加える。スキムミルク、にんじん、しいたけ、ほぐしたさんまを汁ごと入れて炊く。
  - ③炊き上がったご飯にグリーンピースを飾る。



【1食分の栄養価】 エネルギー 379kcal  
たんぱく質 5.5g / 脂質 4.6g / 鉄 1.7mg  
カルシウム 128mg / 塩分 0.6g

簡単に出来て、たんぱく質、カルシウム  
もとることができるメニューです。  
~ 矢野 ヒデ子さん ~

NEWS

子育ての悩みにお答えします

子育てアドバイス

「こんな時はどうしたらいいんだろう?」  
パパやママたちの子育ての悩みや素朴な疑問にお答えします。

ママからの質問

周りの人から「妊娠したらタバコはやめた方がいいよ」と言われました。やはり「タバコ」は子どもにとって、悪影響があるのでしょうか。



お答えします!  
タバコって、妊娠したらやめた方がいいの?

妊娠中の方が喫煙すると、ニコチンの作用で胎盤や胎児の血管が収縮し、胎児への酸素や栄養の供給が低下します。また、喫煙者の母乳には、ニコチンが含まれているので、それを飲ませることで、赤ちゃんがニコチン中毒症状に陥る場合があります。

また、タバコの先から出ている煙(副流煙)にも有害物質が含まれているため、妊娠中の人だけではなく、家族や周囲の人も喫煙に十分気をつけなくてはなりません。

よく「換気扇の近く吸ってるから大丈夫」「外で吸ってるから大丈夫」という人がいますが、呼気や髪、衣服や部屋・車内などに有害物質が残り、それを吸うことになります。

その他こんなことにも影響が!

- ◆身体への影響: 発がん性が高まる・低身長・低体重・ニコチン中毒症(不眠・喘息・中耳炎・下痢・頻脈・皮膚蒼白)
- ◆精神面への影響: 落ち着きがない・キレやすい・暴力的・飽きやすい
- ◆事故の恐れ: やけど、誤飲 など

昔から「タバコは百害あって一利なし」と言われています。大切な子どもを有害物質から守るためには、家族全員でタバコをやめることが大切です。  
※電子タバコも同様です。



12月の3歳児健診

むし歯のない子

— INFORMATION —

3歳児健診で、むし歯のなかった子を紹介します。これからは歯磨きを頑張って、むし歯ゼロを目指してね!

健康福祉課 子育て支援係 ☎582-1133



小野 流加くん



蓬田 陽平くん



稲村 真衣ちゃん



丹野 望実ちゃん



松野ほなみちゃん



斎藤 結来ちゃん



成田 光里ちゃん



中田 衣紀ちゃん



佐藤 幸彦くん



井浦 駿くん



宮口 直大くん



安藤 結華ちゃん