

NEWS

子育て支援事業 6月から再開！

子育てアドバイス

「お待たせしました！
「子育て事業」再開

新型コロナウイルス感染拡大の影響により、町主催のさまざまな支援事業が休止となっていました。6月から一部再開しました。

感染予防として、当面の間、人数制限や2歳以上のマスク着用、手指消毒、家での検温などを徹底し、皆さんが安心して、楽しく利用できるように対策しています。スタッフも、皆さんに会える日を楽しみにお待ちしております。

子育て事業

年齢に応じたおもちゃや歌、絵本などで遊び発達を促します。また、保護者同士で子育てに関する情報交換をしたり、悩みを相談したりできます。

●ベビールーム

■対象 0歳～1歳5か月の親子・

■日時 月・木曜日

次頁カレンダーの♡参照

●キッズひろば

■対象 1歳6か月～就園前の親子・

■日時 水・金曜日

次頁カレンダーの★参照

《共通事項》

■時間 午前10時～11時半

■場所 イコーゼ！

1階 ベイビールーム

◎予約制 当日9時～10時

までにお電話ください。

☎582-6045

フレ！フレ！

2020 健康こおり事業

自粛生活が続く、「少し太ってきたかも」「なんだか体がだるく感じる…」という人はいませんか。家で過ごす時間が増えた分、体を動かす場面が減るなど、生活リズムの乱れが心配されています。ぜひ健康づくり事業をご活用ください。

- ①いきいき百歳体操DVD、重りの貸し出し
 - ②ラジオ体操DVDの貸し出し
 - ③健康相談（保健師、看護師、管理栄養士が、健康をサポートします。）
- ★インボディ測定も受付中。気軽にご相談ください。
- ☎健康福祉課 健康増進係 ☎582-1133

Recipe

今月の健康レシピ

豚肉と夏野菜の焼きびたし



塩分 1.0g

■材料（4人分）

- 豚もも肉 …… 200g
- なす …… 1個
- ズッキーニ …… 1本
- パプリカ(黄) …… 1/2個
- みょうが …… 3個
- サラダ油 …… 大さじ3
- 塩 …… 少々
- 酒 …… 大さじ1
- 白だし …… 大さじ4、水 …… 120cc
- みりん …… 大さじ4、塩 …… 少々

■作り方

- ①豚肉は一口大に切り、なすとズッキーニは8mm厚さの輪切り、パプリカは乱切り、みょうがは縦に1/4に切る。
- ②なすは切った後、塩少々をふり、水気をしぼる。
- ③豚肉にAをもみこみフライパンに油をひいて焼く。なす、ズッキーニ、パプリカ、みょうがも加え、火を通して容器に移す。
- ④鍋にBを入れて沸騰させ容器に注ぎ、ミニトマトを加えて冷蔵庫に入れて味をしみ込ませる。



【1食分の栄養価】 エネルギー 211kcal
脂質 10.9g / 鉄 1.0mg / たんぱく質 12.3g
カルシウム 22mg / 塩分 1.0g

夏バテ防止のためにも、
夏野菜をたっぷり食べましょう！
安藤由美さん、風介くん

Information

むし歯のない子

vol.1

3歳児健診で、むし歯のなかったお子さんを紹介します。これからも歯磨きを頑張って、むし歯ゼロを目指してね！



たすく 渡邊 匡くん



るな 菅野 琉愛ちゃん



そうすけ 片平 湊裕くん



そらい 亀岡 空位くん



ゆうせい 渡辺 悠生くん



しゅうや 太田 秋也くん



しおん 海老名志音くん



ひなた 岩崎 暖空くん



かえで 佐藤 楓ちゃん



りお 横山 涼緒くん



いつき 八木 沼一綺くん



ゆな 蓬田 結菜ちゃん



のあ 亀岡 希空ちゃん



ゆき 佐藤 有希ちゃん



ゆうか 工藤 優嘉ちゃん



ともあき 菅野 智章くん



まさ 浅野 真空くん



ゆうのすけ 井浦 悠之介くん



みゆ 富山 心優ちゃん



りあと 岸 龍愛斗くん

7 July 2020 Calendar

7/1 WED	広報7月号、お知らせ版	★
2 THU	4か月児健診（R2年2月生、受付13:15～13:30） 7か月児健診（R1年11月生、受付13:00～13:15）、ブックスタート	♡
3 FRI		★◆
4 SAT		
5 SUN	☎神岡クリニック ☎586-1318 ☎伊藤皮膚科クリニック ☎551-1121	
6 MON		♡
7 TUE		
8 WED	ホールボディカウンタ測定日	
9 THU	1歳6か月児健診（H30年10～12月生） （受付：個人通知に記入）	
10 FRI	こおり健康楽会設立会（13:30～イコーゼ！） 健康相談日	★◆
11 SAT		
12 SUN	☎ながえクリニック ☎575-1118	
13 MON		♡
14 TUE	子育て支援センターのベビールーム、キッズひろばをご利用の方は、事前に「やすらぎ園」（☎582-6045）に予約してください。	★
15 WED		♡
16 THU		◆
17 FRI		
18 SAT		
19 SUN	☎菊地整形外科 ☎583-2633	
20 MON	幼稚園第1学期終業式	♡
21 TUE		
22 WED		★
23 THU	相馬福島道路現場見学会	海の日
24 FRI		スポーツの日
25 SAT		
26 SUN	☎こばやし子ども・内科クリニック ☎577-0663	
27 MON		♡
28 TUE	ホールボディカウンタ測定日	
29 WED		★
30 THU		♡
31 FRI	小中学校第1学期終業式	★◆

●公民館 ●やすらぎ園 ☎休日当番医 ◆母子手帳交付日
【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）