

4 Apr.2021 Calendar

|         |  |    |
|---------|--|----|
| 4/7 WED | 広報4月号、お知らせ版  | ★  |
| 8 THU   | 醸芳幼稚園入園式<br>ホールボディカウンタ測定日  |    |
| 9 FRI   |  | ★◆ |
| 10 SAT  |  |    |
| 11 SUN  | 春季野球大会(予備日)<br>◎おの整形外科クリニック ☎527-1055                                |    |
| 12 MON  | 健康相談日  | ♡  |
| 13 TUE  | 4か月児健診(R2年11月生、受付:13:00~13:15)、7か月児健診(R2年8月生、受付:13:00~13:15)、ブックスタート |    |
| 14 WED  |  | ★  |
| 15 THU  | 成人講座   | ♡  |
| 16 FRI  |  | ★◆ |
| 17 SAT  |  |    |
| 18 SUN  | バウンドテニス親善大会<br>◎かしの木内科クリニック ☎551-1411                                |    |
| 19 MON  |  | ♡  |
| 20 TUE  |  |    |
| 21 WED  | お知らせ版<br>ホールボディカウンタ測定日   | ★  |
| 22 THU  | 10~11か月児健診(R2年4月、5月生)<br>(受付:13:00~13:30)                            | ♡  |
| 23 FRI  | 献血   | ◆  |
| 24 SAT  |  |    |
| 25 SUN  |  | ♡  |
| 26 MON  |  | ♡  |
| 27 TUE  | すくすくカフェ(ママトーク)   |    |
| 28 WED  |  | ★  |
| 29 THU  | 昭和の日<br>◎さとう整形外科内科クリニック ☎572-7606                                    |    |
| 30 FRI  |  | ◆  |
| 5/1 SAT |  |    |
| 2 SUN   | 令和3年桑折町成人式<br>◎すずき医院 ☎575-2563                                       |    |
| 3 MON   | 憲法記念日<br>◎北福島医療センター ☎551-0551  |    |
| 4 TUE   | みどりの日<br>◎阪内医院 ☎577-2222   |    |
| 5 WED   | こどもの日<br>◎さとうファミリークリニック ☎574-2811                                    |    |

●イコーゼ ●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。

Recipe

今月の健康レシピ

いり豆腐

塩分  
1.2g



- 材料(4人分)
- 木綿豆腐 …………… 2丁
  - ごぼう …………… 1/2本
  - にんじん …………… 1/2本
  - きくらげ(戻して) ……120g
  - だし汁 …… 2/3カップ
  - みりん …… 大さじ2
  - 砂糖 …… 大さじ3
  - 塩 …… 大さじ1
  - たまご …………… 4個
  - ブロッコリースプラウト …………… 少量

【1食分の栄養価】 エネルギー 348kcal / 脂質 19.2g / 鉄 3.8mg / たんぱく質 19.4g / カルシウム219mg

■作り方

- 豆腐は水気をきり、手でほぐす。
- きくらげは水につけて戻し、せん切りにする。ごぼうはさがぎにし、水につけてアクをぬく。にんじんは薄切りにする。
- フライパンにサラダ油を熱し、②を入れて炒める。①とAを加えて汁がなくなるまで煮る。
- ポウルに卵を割りほぐし、③に流し入れ、かき混ぜながら卵に火を通し、ブロッコリースプラウトを散らす。

voice / おすすめポイント



豆腐とたまごでたんぱく質をたくさん摂れるメニューです。季節の変わり目ですが、ブロッコリーの芽で免疫力もアップさせましょう!

阿部 佳織さん、朱莉ちゃん

自宅での健康づくりを応援します!

滝口先生の「運動DVD」貸出中!

自宅での健康維持・増進を図るために、運動DVDを無料で貸し出しています。このたび健康講演会などでご指導いただいている、健康運動士の滝口義光先生監修のDVDを追加しました。ぜひ活用して、コロナ禍でも元気に過ごしましょう!

■貸出中のDVD(貸出期間は約1か月)

- ①運動「こおりヘルスアップトレーニング」
- ②笑いヨガ
- ③いきいき百歳体操、おもり
- ④ラジオ体操

☎健康福祉課 健康増進係 ☎582-1133

かわいいわが子であつても、子育ては大変なことがたくさんあります。家族や地域のコミュニティのあり方も変化し、共働き夫婦となれば、第三者のサポートも欠かせません。今月号では、町の子育て支援策を2つ紹介します。

1 一時預かりや病気の時の保育利用料の助成

就学前の乳幼児が保育施設など(醸芳保育所・醸芳幼稚園を除く)で一時預かり保育や、病児・病後児保育を利用した場合に、保育利用料金の一部を助成します。助成額は、保護者負担額(保育利用料金の2分の1とし、月額上限1万円をお子さんごとに助成します。

NEWS

パパ・ママの子育てを応援



2 子育てアプリで自宅からオンライン相談

妊娠から出産、子育てまでをフルサポートするスマホ向けアプリ「桑折町子育てナビすくすく」で、オンライン相談ができるようになりました。自宅にいながら、町の保健師や助産師などの専門職に、ビデオ通話で相談ができます。出産や子育てに関することなど、気軽に相談ください。

※事前予約が必要です。  
☎子育て世代包括支援センター「すくすく」  
☎582-6045

子育てアプリ

予防接種の管理や町の育児情報など役立つ機能がたくさん!



Information vol.5

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。



丹野 百花ちゃん 佐久間 紀衣ちゃん 佐藤 明莉ちゃん 佐藤 陽ちゃん



沼田 和幸くん 船山 美央莉ちゃん 佐藤 愛斗くん 八巻 彩芽ちゃん 木村 理来くん 齋藤 奏佑くん



本田 夏和ちゃん 齋藤 暖くん 安彦 秋翔くん 遠藤 叶笑ちゃん 木村 あかりちゃん 津田 凜ちゃん