

11

Nov.2021  
Calendar

11/2 TUE 健康測定会（ベジチェック、インボディ）

3 WED 文化の日  
◎武田小児科 ☎575-2439

4 THU 広報 11月号、お知らせ版、健康測定会、ホールボディカウンタ測定日

5 FRI 健康測定会

6 SAT 第46回町文化祭（～7日）

7 SUN ◎伊達セントラルクリニック ☎575-3215

8 MON

9 TUE 4か月児（R3年6月生）・7か月児健診（R3年3月生）、ブックスタート

10 WED 健康相談日  
友遊くらぶ（絵手紙①）

11 THU

12 FRI

13 SAT 桑折学習塾（中学）

14 SUN マイナンバーカード休日窓口（予約制）  
キッズスクール ◎ながえクリニック ☎575-1118

15 MON

16 TUE

17 WED お知らせ版  
友遊くらぶ（絵手紙②）

18 THU 桑折町表彰式  
1歳6か月児健診（R2年3～4月生）

19 FRI 友遊くらぶ・かやのき学園（町長講話「これからのまちづくり」・桑折公民館）

20 SAT 桑折学習塾（小学・半田）

21 SUN ふくしま駅伝  
◎なかのクリニック ☎575-2246

22 MON ホールボディカウンタ測定日

23 TUE 勤労感謝の日  
◎ほばらクリニック ☎574-2522

24 WED

25 THU かやのき学園（ポッチャ体験・半田公民館）

26 FRI 教育委員会定例会

27 SAT 友遊くらぶ・かやのき学園（講演会「終活お片付け」、桑折学習塾（中学）

28 SUN マイナンバーカード休日窓口（予約制）、健康測定会（スムージー事業）◎まつもとクリニック ☎582-4800

29 MON

30 TUE すくすくカフェ（ママトーク）  
かやのき学園（ポッチャ体験・桑折公民館）

●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。

2020健康こおりンピック チャレンジ食部門

チーズたっぷりリゾット



塩分

2.1g

■材料（4人分）

ピザ用チーズ…… 300g

牛乳…………… 400cc

卵…………… 2個

ベーコン（薄切り）…………… 4枚

パセリ…………… 適量

ごはん…… 茶わん4杯分

黒こしょう…………… 少々

【1食分の栄養価】 エネルギー 493kcal / 脂質 27.0g / 鉄 0.8mg / たんぱく質 25.2g / カルシウム 473mg

■作り方

- ①ベーコンは1cm幅、パセリはみじん切りにする。
- ②ベーコンをフライパンで炒める（油なし）。
- ③ボウルに、ごはん・牛乳・卵・ピザ用チーズ・パセリを入れておき、その中に炒めたベーコンを入れて、軽く混ぜる。
- ④ベーコンを炒めたフライパンに、③を入れる。チーズがとけて全体が固まってくるまで混ぜる。チーズが少し焦げ始めるくらいで、火を止めて出来上がり。
- ⑤お好みで黒こしょうをかける。

voice / おすすめポイント



寒い季節にぴったりの主食です。ランチやブランチでどうぞ。お腹を空かした子どもにも好評でした。パセリをアスパラガスの薄切りにしてもおいしいです。

レシピ考案者 菅野恵子さん

check

皆さんも参加しませんか？

健康のためにラジオ体操

陣屋の杜公園では、毎朝6時30分に近隣住民が集合し、ラジオ体操に取り組んでいます。代表の室井弥生さんは「体操を初めて4年目。みんなで体操する10分は1日の爽やかなスタートです。和気あいあいと情報交換の場にもなっています。ぜひ参加しませんか」と呼び掛けます。



NEWS

虐待かも?!  
迷わず通告を

児童虐待防止推進月間

11月は児童虐待防止推進月間です。虐待かな？と思った時は、ためらわずに通告しましょう。私たちには、虐待を受けたと思われる幼児や児童を発見した場合、市町村や児童相談所などに通告をする義務があります（児童虐待の防止等に関する法律第6条）。全国的に虐待による死亡事故は、依然として後を絶ちません。残念な事故が起きないように、もしかして虐待とは違うかも？と思っても、通告へのご協力をお願いします。

相談先はこちら

児童相談所

☎189（いちはやく）

健康福祉課 子育て支援係

☎582-1133

児童虐待は大きく4つに分けられます

- 身体的虐待 殴る・蹴る・たたく・やけどを負わせるなど
- 心理的虐待 言葉の脅し・無視・きょうだい間での差別など
- ネグレクト 家に長時間閉じ込める・食事を与えないなど
- 性的虐待 子どもへの性的行為・性的行為を見せるなど

Information

vol.6

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紹介します。これからもむし歯ゼロを目指して、歯磨きを続けましょう。



あやね  
須田 絢心ちゃん



りの  
亀岡 梨乃ちゃん



とうま  
佐藤 冬麻くん



いお  
菅野 唯央くん



こはる  
渡邊 心陽ちゃん



りの  
横山 梨乃ちゃん



とあ  
羽根田 橙空くん



えいじ  
横山 瑛士くん



かのん  
岩崎 叶穂ちゃん



ももか  
佐竹 百華ちゃん



ゆうひ  
上田 優陽くん



あおい  
稲村 碧衣ちゃん



ゆずは  
廣田 柚羽ちゃん



みなと  
菅野 湊斗くん



ひろか  
守岡 宗佳ちゃん



ななね  
佐藤 天音ちゃん



そうた  
阿部 蒼大くん