

 **保健・健康づくり**
 場所の記載のないものは健康増進センター
 問合せ 健康いきいき課 健康管理担当 ☎62-0716

●乳児相談
日時 9月7日(金) 9時30分～11時
対象 乳児(0歳児)
持ち物 母子健康手帳
 ※ご兄弟・姉妹で乳児と幼児のお子さんがいらっしゃる場合、ご利用できます。今回は、歯科相談もできます。

●9～10か月児健診
日時 9月13日(木) 13時～13時40分受付
対象 健診日現在生後9～10か月のお子さん
持ち物 母子健康手帳・バスタオル

●1歳6か月児健診
日時 9月18日(火) 12時50分～13時30分受付
対象 平成23年2月～3月生まれのお子さん
持ち物 母子健康手帳・問診票・歯に関するアンケート・使用中の歯ブラシ

●離乳食教室
日時 9月28日(金) 9時30分～11時30分(9時20分受付)
対象 7～11か月児のお子さんとお母さん
テーマ 簡単な離乳食の作り方(実習)
定員 10組程度
 ※お子さんと一緒にお越しください。

費用 100円(食材料費)
持ち物 母子健康手帳、食材料費100円、子守帯、エプロン、三角巾、筆記用具、飲み物、おもちゃなど
申込み 9月3日(月)～21日(金)

●くれよんキッズ
日時 9月14日(金) 10時30分～12時
テーマ 『夏祭り(予定)』
 ※見学・新規希望者は健康いきいき課まで

●ヘルスアップクッキング講座
日時・対象地区 9時50分受付 10時～13時
 9月6日(木) 七郷①地区(古里・越畑・広野)
メニュー ・大豆入り中華ハンバーグ
 ・トマトの和え物
 ・すまし汁 ほか

9月14日(金) 平澤地区
メニュー ・里芋と豚ひき肉のしょうが煮
 ・イカとなす、こんにゃくの炒め煮
 ・トマトのツナサラダ ほか
テーマ 「主菜をバランスよく食べよう」
持ち物 エプロン、三角巾、健康手帳(お持ちの方)
費用 1人300円(食材料費)

※対象地区以外で参加希望の方は8月30日(木)までにお申し込みください。
 講座に参加された方に、“レシピ本”を差し上げます。

●住民検診
日時 9月21日(金)・22日(土)・24日(月)・26日(水)・27日(木) 8時～10時受付

●婦人科検診
日時 10月2日(火)・10日(水)・22日(月) 9時～14時30分

※住民検診・婦人科検診の詳細内容は、折込みハガキをご覧ください。ハガキはポストに投函していただくか、健康いきいき課及び次の場所でも回収させていただきます。ハガキは職員にお渡しください。
 ・ふれあい交流センター・北部交流センター
 ・B&G海洋センター・知識の森嵐山町立図書館

●ブランクのあるナースの復職を埼玉県が応援!
 県では、もう一度働いてみたい看護師さんの職場復帰を応援しています。ブランクのある方も安心して復職できるよう働きやすい病院を紹介し、3か月の充実した勤務研修により、自信を持って職場復帰ができるようサポートします。

勤務研修を実施してくださる医療・介護施設も併せて募集しています。(実施にあたり、県から助成があります。)

問合せ先 県医療整備課 ☎048-830-3543
応募先 (株)県看護協会ナースセンター ☎048-824-7266

 **子育て情報**

●子育て広場「レピ」・ふれあい教室 北部交流センター会場
レピ日時 毎週月・木曜日 10時～12時
 子育て支援センター(若草保育園)の保育士さんと遊べます。

ふれあい教室ぱんだ
開催日 9月13日(木) 赤ちゃん体操
 9月27日(木) 赤ちゃん体操
対象 0歳児のお子さんとその親
時間 10時30分～11時
 ※バスタオルを持参してください。

ハーブでこねこねせっけん
開催日 9月20日(木)
対象 3歳児のお子さんとその親
時間 10時30分～11時30分
定員 先着10組 **持ち物** おしぼりタオル
申込み 9月3日(月)～7日(金)まで

ふれあい交流センター会場
ふれあい教室うさぎ
開催日 9月10日(月) 親子体操
対象 就学前のお子さんとその親
時間 10時30分～11時
町民ホール会場
レピ日時 9月7日、14日、28日 10時～14時
ふれあい教室こあら
開催日 9月7日(金) 親子体操
 9月14日(金) 手遊び・製作
 9月28日(金) 親子体操
対象 就学前のお子さんとその親
時間 10時30分～11時
申込み・問合せ こども課 こども担当 ☎62-0823



栄養コーナー
 ～嵐山の味メニュー60～

梅の生春巻き

今回は、夏の疲労回復にぴったりな梅干しを使ったレシピをご紹介します。

梅干しの効果
疲労回復
 梅干しのすっぱさのもとになるクエン酸は体内で食べ物を分解し、スムーズにエネルギーに変化させます。そのため疲労物質を溜め込まないで、体外に排出します。

解毒作用
 クエン酸は、二日酔い、食中毒などを解消すると言われています。おにぎりやお弁当の中に梅干しを入れると良いのは、クエン酸の腐敗菌の増殖を抑える効果があるためです。

血液サラサラ効果
 肉類などの酸性食品を摂り過ぎると、体液が酸化し血液がドロドロになり、内臓機能を低下させます。アルカリ性食品を食べて、酸性を中和させる必要があります。梅干しはすっぱいので、酸性と思われるがちですが、アルカリ性食品になります。梅干しを食べることで、血液を弱アルカリ性に保つことができ、血液がサラサラになる効果があります。

ただし、梅干しは塩で漬けているので、1日最高でも2個が限度です。梅干し1個に塩分が約2g含まれています。塩分の摂りすぎには注意してください。



<1人分の栄養価>
 エネルギー 85kcal たんぱく質 4.7g 脂質 4.7g
 カルシウム 102mg 塩分 1.0g

<材料> 4人分
 ライスペーパー(直径20cmくらい) 4枚
 梅干し 1～3粒(梅干しの塩加減により調節)
 モッツアレラチーズ 100g きゅうり 1/2本
 リーフレタス 2枚

<作り方>
 ①梅干しは種を取り除き、梅肉を包丁でたたき、チーズは手で裂く。きゅうりは千切りにする。
 ②レタス1/2枚できゅうり、チーズ、梅干しを包み棒状にしたものを4本作る。
 ③ライスペーパーを水にさっとくぐらせ、まな板にのせ、柔らかくなったら②を芯にして巻く。
 ④1/3に切り器に盛り付ける。(そのままでも美味しく召し上がれますが、お好みでポン酢やごまドレッシングをつけだれにしても召し上がれます)
 ※今回は火を使わない料理なので、暑い夏におススメです。
 (協力：嵐山町味の会)