

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 7月4日(金) 9時30分～10時30分
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。

●**乳児健診**
※乳児健診の実施回数、受付時間が変更になります！
●**3～4か月児健診**
日 時 7月10日(木) 13時10分～13時25分受付
対 象 平成26年2月9日～3月15日生まれのお子さん
持ち物 母子健康手帳・バスタオル
●**9～10か月児健診**
日 時 7月10日(木) 14時～14時15分受付
対 象 平成25年8月9日～9月15日生まれのお子さん
持ち物 母子健康手帳・バスタオル

●**1歳6か月児健診**
日 時 7月15日(火) 12時50分～13時30分受付
対 象 平成24年12月～平成25年1月生まれのお子さん
持ち物 使用中の歯ブラシ・問診票・歯に関するアンケート・母子健康手帳

●**くれよんキッズ全体集会**
日 時 7月11日(金) 10時30分～12時
テーマ 「七夕」
※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 7月3日(木) 9時50分受付 10時～13時
地 区 菅谷地区
場 所 ふれあい交流センター
テーマ 「牛乳」でおいしく減塩～牛乳のパワーを再発見～

メニュー ・アジのしそ巻き焼き
・なすの含め煮
・じゃがいもの和風ポタージュ ほか
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6月27日(金)までにお申し込みください。

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】

子育て広場は、毎週月・木曜日10時～12時まで開館しています。

ふれあい教室 **ぱんだ**
対 象 就学前のお子さんとその親
(赤ちゃん体操は0歳児対象)

時 間 10時30分～11時

7月3日(木)	骨盤体操・アロマ(保育付)
7月7日(月)	手遊び・おはなし
7月10日(木)	ホールで遊ぼう
7月14日(月)	手遊び・おはなし
7月17日(木)	赤ちゃん体操
7月24日(木)	手遊び・リズム体操
7月28日(月)	手遊び・製作
7月31日(木)	手遊び・リズム体操

骨盤体操は出産や抱っこでゆがんだ骨盤を整えるママのための体操です。体操中はスタッフがお子様をお預かりしますので、ゆったりのおんびり参加できます。

～ホールで遊ぼう～

日 時 7月10日(木) 10時30分～11時
場 所 北部交流センター(ホール)
内 容 ミニ夏まつり
※詳細は子育てカレンダーに掲載します

【ふれあい交流センター会場】

ふれあい教室 **うさぎ**
対 象 就学前のお子さんとその親
時 間 10時30分～11時

7月14日(月)	親子体操
----------	------

【町民ホール会場】

ふれあい教室 **こあら**
子育て広場は10時～14時まで開館しています。
対 象 就学前のお子さんとその親
時 間 10時30分～11時

7月11日(金)	手遊び・リズム体操
7月18日(金)	親子体操
7月25日(金)	手遊び・製作



保健のコラム

今月は、「子供の虫歯予防についてのお話です。」歯科医師であります水野先生にお話を伺いました。

【仕上げ磨きでの子供のむし歯予防】

乳歯は痛むのがおそいので、気づいた時には虫歯が進行していることが多いです。毎日、特に寝る前に歯磨きをして原因である歯垢を取り除くのが良いのですが、幼い子供には歯磨きは難しいため、親の仕上げ磨きは欠かせません。仕上げ磨きは乳歯が生えたらすぐにはじめて、9歳ごろまで続けてください。

子供は痛くすると嫌がるので、注意しながら磨きにくい上の奥歯の外側、下の奥歯の内側を最初に磨いてください。

仕上げ磨きと同様に大切なのが食習慣です。甘いものをダラダラと長く食べさせないようにして、できればキシリトールのガムをお菓子の代用に使ってみてください。

でも、それほど神経質にならずに歯科治療ができる年頃まで歯を痛ませないようにと気楽に考えてください。浅い虫歯なら歯が黒くなりますが、虫歯進行止を塗布すれば進行が止まります。毎日仕上げ磨きをして、口腔内を注意深く観察して虫歯予防に気をつけてください。もし変化があればすぐに歯科医院に行ってください。

歯科医師 水野 利菜



栄養コーナー
～嵐山の味メニュー71～

ごぼうのポタージュ

野菜類やきのこ類、果物などに含まれる食物繊維には便をやわらかくし、排泄をやすくする(便秘予防・改善)、血糖値を下げる、血液中のコレステロールを減少させる働きがあるといわれています。

ごぼうは和食のイメージが強い食材かもしれませんが、今回のようにポタージュにしてみてもいかがでしょうか。暑いときは冷やしてもよいですね。

<1人分の栄養価>

エネルギー	199kcal	たんぱく質	5.6g
脂質	8.0g	カルシウム	152mg
食物繊維	5.2g	塩分	1.4g

<材料> 4人分

ごぼう	300g	揚げ油	適宜
じゃがいも	1個(150g)	牛乳	2カップ
玉ねぎ	1/2個(150g)	塩	小さじ2/3
バター	20g	こしょう	少々
水	1と1/2カップ	固形スープの素	1/2個



<作り方>

- ①ごぼうは包丁の背で皮をこそげ取って洗う。飾り用に長さ3cmほど取り分け、縦薄切りして水で洗う。水気をとり少なめの揚げ油でカリカリになるまでゆっくり揚げる。
- ②残りのごぼうは薄い輪切りにして水にさらし、水気を切っておく。
- ③じゃがいもは厚さ1cmのいちょう切りにして水にさらし、水気を切る。
- ④鍋にバターを溶かし、玉ねぎをしんなりするまで炒める。じゃがいもとごぼうを加えて炒め、水、固形スープの素を入れる。煮立ってきたら火を弱め、ふたをして20分ほど煮る(ごぼうがやわらかくなるまで)。
- ⑤④をミキサーなどでピューレ状にする(※熱いので注意)。鍋に戻して火にかけ、牛乳を加えて塩、こしょうで調味する。
- ⑥器に注いで、飾り用のごぼうをのせる。

(協力：嵐山町味の会)