

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5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。
※今回は、歯科相談もできます。

●**1歳6か月児健診**
日 時 9月16日(火) 12時50分～13時30分受付
対 象 平成25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
●**「どうしよう!?子どもの救急」講座**
お子さんの急変時などに必要な対応について、清水小児科アレルギークリニック院長の清水俊男先生に詳しくお話していただきます。

日 時 9月11日(木) 13時30分～15時
(13時15分受付)
対 象 1歳～3歳のお子さんを持つご家族
定 員 先着20名
場 所 健康増進センター
申込方法 8月18日(月)～29日(金)の間にお電話
(☎62-0716)でお申し込みください。

●**くれよんキッズ**
日 時 9月2日(火) 10時30分～12時
テーマ 『水遊び(雨天の場合は中止)』
※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 10時～13時(9時50分受付)
・9月4日(木) 志賀1区
場 所 健康増進センター
メニュー ・チーズと高野豆腐の和風ハンバーグ
・モロヘイヤとキノコの和え物
・竹輪の茄子巻き

・9月18日(木) 千手堂地区
場 所 ふれあい交流センター
メニュー ・豆腐ハンバーグ
・小松菜とアスパラガスのサラダ
・牛乳もち
テーマ 「牛乳でおいしく減塩～牛乳のパワーを再発見～」

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29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

9月1日(月)	手遊び・おはなし
9月4日(木)	骨盤体操・アロマ(保育付)
9月8日(月)	手遊び・おはなし
9月11日(木)	手遊び・リズム体操
9月18日(木)	赤ちゃん体操
9月22日(月)	手遊び・製作
9月25日(木)	手遊び・リズム体操
9月29日(月)	手遊び・おはなし

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、ゆったりのお楽しみ参加できます。

【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

9月8日(月)	親子体操
9月22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

9月5日(金)	親子体操
9月12日(金)	手遊び・リズム体操
9月19日(金)	親子体操
9月26日(金)	手遊び・製作

【子育て広場 特別版】
●**こども救命講習(保育付)**
こどもを守るための知識と技術を学ぶことができ、認定証をもらうことができます。講習中はスタッフがお子様をお預かりします。

日 時 9月6日(土) 9時～12時30分(8時30分受付)
対 象 就学前のお子さんをもつ親(保育付)
場 所 小川消防署嵐山分署 定 員 15名
内 容 普通救命講習Ⅲ(小児の救命講習)
申込み 8月4日(月)～28日(木)
定員になり次第終了します。お電話か窓口でお申し込みください。
こども課 こども担当 ☎62-0823

保健のコラム

今月は、熱中症予防についてのお話です。医師であります渡辺産婦人科医院の渡辺先生にお話を伺いました。



「熱中症を予防しよう」

埼玉県では、昨年6月から9月に熱中症で延べ3,542人が搬送、うち4人が亡くなっています。熱中症による搬送は8月に多く、埼玉県の3,542人という数字は東京都、愛知県、大阪府に次ぐ全国第4位です。

熱中症は暑いところにいて、汗により体のなかの水分や塩分が減ったり、体温が上がりすぎることによって起こります。健康な人でも部屋や車の中にも、夜でも、湿度が高いだけでもかかる可能性がある病気です。はじめはめまいや立ちくらみがして、しだいに頭痛や吐き気と症状が進み、ひどくなると意識がもうろうとし、命にかかわる怖い病気です。

特に子どもや中高年は注意が必要です。体の中で水分を蓄えておくことができる筋肉の量が少なく、体温調節する力が発達していない子どもや、筋肉が衰え、のどの渇きに対する感覚がにぶくなる中高年では体の水分が不足しやすくなります。暑い季節には、こまめに水分を取るように心がけましょう。そして、普段から運動をして、熱中症の予防に努めましょう。

医師 渡辺 浩二

栄養コーナー
～嵐山の味メニュー72～

嵐山どんだん焼き

昔は米が貴重だったため小麦粉を使い、季節の野菜を加えて「どんだん」焼けることから名付けられた料理です。子どもたちのおやつとしても食べられていたようです。

これからの季節はニラやモロヘイヤなどを加えてもよいですね。米粉を入れることで生地が割れることなく、もちもちとした食感になります。また、冷めてもおいしく食べることができます。

<1人分の栄養価>

エネルギー	336kcal	たんぱく質	13.4g
脂質	9.2g	カルシウム	157mg
塩分	2.3g		

<材料> 5枚分

地粉	150g	米粉	50g
卵	2個	牛乳	100ml
水	100ml	サラダ油	小さじ1
さとう	大さじ2		

ねぎ	100g
桜海老	20g
天かす	50g
かつおぶし	20g
青のり	10g
紅しょうが	20g



ウスターソース 100g
さとう 小さじ1

<作り方>

- ①生地をつくる。
卵、牛乳、水、サラダ油、さとうを混ぜ合わせておく。地粉、米粉を加えてよく混ぜる。
- ②フライパンを熱してサラダ油(分量外)を薄くぬる。
- ③一度火を止め、生地(75ml)を流し入れ、丸く広げる。
- ④ねぎ、桜海老、天かす、紅しょうがの順に加え、その上から生地(75ml)を流し入れる。
- ⑤火(中火)をつけて、焼き目がいたら裏返す。
両面合わせて5分くらい焼く。
- ⑥ソース(大さじ2)を塗り、かつおぶし、青のりを飾る。

(協力：嵐山町味の会)