

～吉岡町食生活改善推進員～

若草会からの お知らせ



健康

■保健センター内
健康づくり室
☎54-7744

参加者募集

親子の 料理教室

夏休みのひとときを、親子で楽しくお料理してみませんか♪料理の後は、皆さんでゲームをして遊びます。

▼期日 ①8月2日(土)、②8月3日(日)※どちらか1回、都合の良い日を申込んでください。

▼時間 午前10時～午後1時30分

▼場所 保健センター調理室

▼内容 調理実習と試食、簡単なゲーム

▼対象者 小学生とその保護者

▼参加費 大人300円、子供200円

▼持ち物 エプロン、三角巾(低学年は上履き持参)

▼定員 各日先着15組

▼講師 食生活改善推進員

▼申込方法
7月14日(月)～18日(金)
保健センターへ電話で申込み
☎54・7744

親子で仲良く「いただきます!」

幼児おやつ教室

若草会は、5月20日に児童館で「幼児おやつ教室」を開催しました。

今回は15組の親子が参加し、『チーズ入りじゃがいも餅』を作りました。若草会の皆さんが作ってきたお餅に、甘いしょうゆダレをぬり、のりを巻いていただきました。いつも家にある身近な材料で簡単に作ることができるので、お母さんたちは「早速作ってみる」と話をしてい



ました。皆さんもぜひお試しください。

吉岡中で郷土料理づくりを指導 手打ちうどん・冷や汁に挑戦

6月上旬から中旬にかけて、若草会は中学校の家庭科の授業で「手打ちうどんと冷や汁」作りの指導を行いました。

生徒たちがうどんを打ち、できあがった麺に冷や汁をかけ、皆でおなかいっぱい、夏野菜たっぷりの『手打ちうどんと冷や汁』をいただきました。うどん打ちが初めてという生徒がほとんどだったようで、とても新鮮な経験となりました。



暑い日におすすめ!冷や汁の作り方

- ① 材料を切る。きゅうりは1mmの輪切りにし、なすは縦半分に切り薄くスライスをして塩でもみ、しんなりしたら手で絞る。いんげんはゆでて斜めに切る。その他の野菜も切っておく。
- ② 汁を作る。白ごまをフライパンで炒り、ごまをすり、みそを入れ、しょうゆとだし汁を入れてのばす。
- (※ 氷などを浮かべる場合は、少し味を濃くする。)

【材料】●だし汁:600CC ●みそ:大さじ3 ●しょうゆ:大さじ1
●塩:少々 ●砂糖:大さじ1/2くらい ●白ごま:大さじ6 ●トマト:1個
●いんげん:4本 ●ねぎ:1本くらい ●なす:2本 ●きゅうり:1～2本

とっても簡単♪チーズ入りジャガイモ餅

- ① じゃがいもは皮をむき一口大に切り柔らかく茹でてつぶす。
- ② 牛乳と片栗粉を加えてよく混ぜ合わせる。
- ③ チーズは1cm幅の長さ2cmの棒状に切り、チーズを芯にして小判型にする。
- ④ 両面をこんがり焼く。
- ⑤ さとう・しょうゆを合わせて火にかけ、水溶き片栗粉を加えとろみを付ける。
- ⑥ ④のじゃがいもに⑤のたれをからませ焼きのりを巻いて器に盛る。

【材料】●じゃがいも400g ●牛乳大さじ4 ●片栗粉80g
●植物油大さじ1 ●プロセスチーズ80g ●焼きのり適宜
●たれ(●さとう20g ●しょうゆ6g ●片栗粉4g)

母と子の よい歯の コンクール



6月12日、渋川保健福祉事務所で「母と子のよい歯のコンクール」が開催されました。吉岡町からは三浦さん親子が代表で参加し、優秀賞に入賞しました。

町では、むし歯予防のために、渋川地区の歯科医院でフッ素塗布と歯科指導の一部助成を行っています。

▼対象者 町に住所を有する平成19年4月1日以降の出生者

▼実施期間 6月および12月

▼受診方法

①乳児健診を受診した10ヵ月のお子さんに、歯科相談のと

ころで受診票を3枚渡します。
②お子さんが1歳から3歳になるまでの間に、3回フッ素塗布が受けられます。
③実施医療機関名簿の中から歯科医院を選んで予約をします。

④母子健康手帳、受診票、保険証および福祉医療費受給資格者証、いつも使っている歯ブラシを持って受診します。
⑤1回につき町から1,000円の補助をします。かかった費用との差額は自己負担となります。

▼注意事項

①指定の医療機関以外では、



▲入賞した
みうら三浦 瞳子ちゃん、
みうら三浦 のりこ 紀子さん 親子

補助は受けられません。
②お子さんが3歳になったら、受診票は使えません。
③再発行はできません。
④他の市町村に転出した場合も受診票は使えません。
歯やお口の健康のことで心配なことがありましたら、この機会にぜひ、歯医者さんに相談してみましょう。

▼問合せ先

吉岡町保健センター
☎54・7744

8月の健康ガイド

内容	日時	場所	対象者	摘要
乳児健診	8月5日(火) 受付 午後1:00~1:30	保健センター	平成19年9月、20年4月生まれ	持ち物:母子手帳 記入済みの健診アンケート(すこやか手帳内) 歯ブラシ(10~11ヵ月児)
3歳児健診	8月8日(金) 受付 午後1:00~1:30	保健センター	平成17年5月、6月生まれ	持ち物:母子手帳 記入済みの健診アンケート3枚(すこやか手帳内) 朝一番の尿 歯ブラシ ※家で目と耳の検査をしてきてください
健康相談 母子手帳交付	8月10日(日) 時間 午前 9:30~11:00 午後 1:00~ 4:00	保健センター	健康相談:相談のある人 母子手帳の交付:妊婦	相談員:保健師・栄養士・看護師 相談内容:子育てに関すること 健康管理に関すること その他健康に関すること 母子手帳の交付:妊娠届出書が必要
子育て教室	8月12日(火) 受付 午前10:00~10:15	保健センター	平成19年12月、 平成20年1月生まれ	親子で手遊びや歌遊びを楽しみながら、お母さんの仲間作り 持ち物:母子手帳
わくわくあそび	8月19日(火) 時間 午前10:00~11:00	保健センター	1歳6ヵ月~未就学児と保護者	就学前に必要な集団遊びやリズム遊びをします 申込みは不要、都合の良いときに参加してください
母乳相談	8月21日(木) 受付 午前10:00~10:30	保健センター	乳幼児と親、または家族	相談内容は、助産師による母乳に関する相談、乳房マッサージ、家族計画となります 身長・体重測定もできます 持ち物:母子手帳、タオル3枚
わかば健診 (20~39歳の基本健診)	8月26日(火)・27日(水) 28日(木)・29日(金) 30日(土)・31日(日) 受付 午前 8:30~10:30	保健センター	20歳~39歳までの男女	持ち物:受診票・尿・健診料 2,000円 ※健診当日は、空腹時血糖を測るため朝の飲食はしないでください