

保健 だより



保健福祉課 保健係 ☎ 585-2783
E-mail:hoken@town.kunimi.fukushima.jp

親子体操教室を開催します

3月のニコニコ相談会では3B体操の先生をお招きして、親子体操教室を開催します。また、希望者には身体計測を行いますので、母子健康手帳を持参してください。参加希望の方は、保健福祉課保健係までご連絡ください。みなさんの参加をお待ちしています。

日時 3月7日(日) 午前10時から午前11時30分
場所 観月台文化センター 第1和室
講師 公益社団法人日本3B体操協会



忘れずに記入・提出を 『健康管理世帯調査台帳』

町では、町民のみなさんが心豊かで健康な生活を過ごせるよう健康づくりの一環として、毎年各種検診を実施しています。

そこで、受診希望の有無を把握するため、健康管理世帯調査台帳の記入をお願いします。なお、記入説明書および健康管理世帯台帳は、地区の健康推進員を通じて全世帯に配布します。回収は健康推進員の指定した期日までに提出してください。また、各種アンケートを同封しますので、併せて回答にご協力ください。

カンタン レシピ

れんこんバーグ

町食生活改善推進員のみなさんは、12月26日に親子クッキング教室を開催しました。その中で好評だった「れんこんバーグ」を紹介します。



材料 4人分			
鶏ひき肉	320g	酒	大さじ 1/2
れんこん	50g	A 塩	小さじ 1/4
芽ひじき(乾)	4g	片栗粉	大さじ 1
長ねぎ	50g	酒	大さじ 2
サラダ油	大さじ 1/2	B みりん	大さじ 1
		醤油	大さじ 1
		砂糖	大さじ 1/2

作り方

- ①ひじきは軽く洗いで戻し、水気を切っておく。れんこんは5mm角に切り、長ねぎはみじん切りにする。
- ②ボウルにひき肉とAを入れよく練る。粘りが出たらひじき、れんこん、長ねぎを加え混ぜ4等分にし、小判型にまるめる。
- ③フライパンに油を入れて熱し、②を入れ焼く。焼き色がついたら裏返し、ふたをして弱火で焼く。
- ④フライパンの余分な油をキッチンペーパーでふき、混ぜ合わせたBを加え、照りがでるまで煮からめる。
- ③皿に盛りつけてタレをかける。

ニコニコ相談会

対象者	実施日	実施時間	会場
国見町在住の妊婦 国見町在住の乳幼児及びその保護者	4月18日(日)	午前10時から 午前11時30分	子育て支援センター (藤田保育所内)

【実施内容】 身体計測、栄養相談、子育て相談等について保健師、栄養士がお待ちしております。
《持参するもの》 母子健康手帳、お子さんの飲み物(水筒にいれて)を忘れずに!
《申し込み方法》 前日まで保健福祉課または藤田保育所(☎585-2374)に電話で申込みください。

乳児健診

該当児	実施日	受付時間	会場
・3か月児(平成29年12月生まれ) ・9か月児(平成29年6月生まれ)	4月26日(日)	午後1時15分から 午後1時45分	観月台文化センター 第1和室

【健診内容】 医師の指導、身体測定、調乳、離乳、予防接種などについて
9か月児は、歯科衛生士による歯に関するお話も予定しています。
《持参するもの》 母子健康手帳を忘れずに!

食育シリーズ



町では、食生活改善推進員のみなさんと栄養士が出向いて、くにみ幼稚園の子どもたちを対象に食育教室を開催しています。1月は7回開催しました。



年中組
テーマ
「3つの色の
働きについて」



3色バランスよく食べようね



年少組
テーマ
「どこで育つ
野菜かな?」

落とさないようにしっかりつかんで...



年長組
テーマ
「豆つかみゲーム」

(負けなぞ!)(負けなわ!)