

1 水	○予防接種券発行(角) ○のびのび広場(西)
2 木	
3 金	○1歳6カ月児健診(対象:H16.5.20~8.4生)(田) ○予防接種(ポリオ生ワクチン)(角) ○生きがいクラブ(西)
4 土	
5 日	
6 月	○母子手帳交付(田) ○どれみの会(西) ○子ども開放日(角) ○個別のつどい(角)
7 火	○母子手帳交付(角)
8 水	○粋!生き健康教室(角) ○予防接種券発行(角)
9 木	○献血(角) ○1歳6カ月児健診(対象:H16.7~8月生)(角) ○すすくクラブ(西)
10 金	○乳児健診(対象:H17.9.4~11.11生)(田) 上桧木内の紙風船上げ
11 土	○仙北市民スキー大会(スノーワールドタザワ) ○第11回おやま囃子芸能発表会(角館広域交流センター) ○白岩城址燈火祭
12 日	中里のカンデッコあげ ○西長野ふる里まつり(花葉館) なるか
13 月	○赤ちゃん広場(田) ○母子手帳交付(田) 火振りかまくら ○どれみの会(西)
14 火	○予防接種(BCG)(田) ○わんぱく教室(西) 火振りかまくら ○乳児相談(対象:H17.2月・7月生)(角)
15 水	○予防接種券発行(角) ○予防接種(三種混合)(対象:H17.7~8月生)(西)
16 木	○さわやか教室(田) ○給食サービス(西)
17 金	仙北市合併記念式典(仙北市民会館) ○粋!生き健康教室(角) ○母子手帳交付(西) ○乳児健診(対象:H17.4~5月/9~10月生)(西)
18 土	
19 日	松葉・相内の裸参り
20 月	○赤ちゃん広場(神) ○母子手帳交付(田) ○子ども開放日(角) ○赤ちゃん教室(対象:H17.2月/7月/12月生)(西)
21 火	○予防接種(BCG)(神) ○あんぱんまん教室(角) ○母子手帳交付(角) ○2歳虫歯予防(対象:H15.8~H16.1月生)
22 水	○粋!生き健康教室(角) ○予防接種券発行(角) ○予防接種(BCG・三種混合)(角)
23 木	○乳児健診(対象:H17.4月/10月生)(角)
24 金	田沢湖高原雪まつり ○どれみの会(西) ○さわやか健康教室(角) ○食改理事会(西)
25 土	田沢湖高原雪まつり
26 日	田沢湖高原雪まつり
27 月	○母子手帳交付(田)
28 火	

【実施場所】
(田)…仙北市健康増進センター (角)…仙北市健康管理センター
(西)…西木保健センター (神)…仙北市就業改善センター
(松)…松木内地区公民館 (紙)…紙風船館 (西地)…西木地域センター

仙北まるごと健康づくり

part.3

健康は一人ひとりの努力と地域のみんなの協力で作るものです。

個人と社会の力を合わせて健康づくりを進めましょう!

健康クイズにチャレンジしてみてください。

どっちが多いの? Q&A

〈外食料理の塩分 編〉

★塩分の多い方に○印をつけましょう!

Q1 刺身盛り合わせ VS 海老フライ
(醤油6g付き) (タルタルソース40g付き)

Q2 しょつつる鍋 VS おでん
(具650g) (具220g)

Q3 餃子 VS ミックスピザ
(130g6個) (330g)

Q4 カレーライス VS スパゲティミートソース
(福神漬15g付き) (ミートソース材料160g)

Q5 かつ定食 VS みそラーメン
(味噌汁、漬け物付き) (めん以外の具90g)

【答え】

- A1** 刺身盛り合わせ(2.2g)・○海老フライ(2.2g)
A2 しょつつる鍋(3.4g)・○おでん(6.6g)
A3 餃子(1.8g)・○ミックスピザ(4.2g)
A4 ○カレーライス(3.4g)・スパゲティミートソース(4.2g)
A5 かつ定食(4.6g)・○みそラーメン(7g)

健康レシピ

「ほうれん草とろろ和え」

〈1人分:エネルギー72kcal、蛋白質2.0g、脂質0.7g、塩分0.8g〉

《材料…4人分》

・ほうれん草……………200g
・長芋……………120g
・人参……………80g
・とんぶり……………40g
・かつお節……………10g
・醤油……………大さじ1

《作り方》

- ① ほうれん草、人参はゆでて3cmに切る。長芋はせん切りにする。
- ② ①の材料とかつお節、とんぶりを合わせる。食べる直前に醤油で味付けする。(好みで砂糖を少し加えても良い)

栄養士ーロメモ

・野菜の高値が続いていますが、野菜は免疫力を高める働きがあります。風邪などのウイルスに負けないで過ごせるように食べましょう。

休祭日救急医療センター (大曲保健センター内)

■内科・小児科 ■午前10時~午後4時 TEL0187(62)1015