



「早ね・早おき・朝ごはん」のシンボルマーク

おたずね／子育て支援課 ☎216604

(執筆：出雲市小学校校長 志)

子どもの「基本的な生活習慣の乱れが、学習意欲や体力、気力の低下の要因の一つ」と指摘されて久しくなりました。平成18年度に設立された「早寝・早おき・朝ごはん」全国協議会では、賛同する100の個人や団体により、子どもの基本的な生活習慣の確立や、生活リズムの向上につながる運動を、積極的に展開されてきました。

設立から6年を経た今、子どもたちが心身ともに健やかに成長していくために、シンボルマークや「子どもの生活リズム向上ハンドブック」が作成され、225に及ぶ個人や団体が、この全国協議会に加盟するほどになっています。

今年度、出雲圏域健康長寿しまね推進会議から「夏休み！早おき体そう、

生活リズムの向上をめざして

えがおになあれ

(27)

子どもたちが明るく元気に育つのは、見ると、未来に希望を感じます。毎日を心豊かに過ごし、子どもも大人も、「えがおになあれ」…そんな願いを込めて、このコーナーを設けました。(出雲市要保護児童対策地域協議会)



2年生の学習「いい朝づくり」から食べ物で消化器官を通して消化される仕組みを学習しました。

要保護児童対策地域協議会は、子どもが健やかに育つよう社会のさまざまな機関が子育て中の家庭を見守り、必要に応じて支援し、児童虐待等のない社会を目指すために組織したものです。

朝ごはん、歯みがきチャレンジ事業実施要項」が各小学校に配布されました。この取組は、長期休業中に子どもたちが「早おき、朝ごはん、体そう、歯みがき」に取り組み、健康的な生活習慣づくりの実践や意識の高揚につなげていこうとするものです。

これらの取組によって、子どもたち一人ひとりの生活習慣が、改善されることを願っています。そして、取組によって生じた余裕時間が、テレビやゲームの時間に使われるのではなく、読書やお手伝い、会話等を通して親子のふれあいの時間になることを願って止みません。

出雲の食材をおいしく食べよう！

今月の食材は 出西生姜 です！

宍道湖に注ぐ斐伊川のほとり、斐川町出西地区の特産品「出西生姜」。この地域の砂地と川霧が独自の味を生み出し、場所が違えば同じ種芋を植えても同じ味の生姜は育たないと言われています。

昭和20年～30年半ばまで盛んに栽培され、松江、米子までも行商される姿が見られましたが、その後他県の安い生姜に押され栽培が減少してしまいました。しかし、平成10年斐川町の特産品として栽培が進められ、生産量は年々増えています。

出西生姜は、親指大に株別れてつながる小生姜で、堅い繊維質がほとんどなく、ピリッとした強烈な辛味と上品な香りが特徴です。生でしょうゆと花かつおをつけてかじると生姜のおいしさそのまま味わえます。またスライスして酢漬けにしたり、甘辛く煮たりしていただきます。

今回ご紹介する「生姜飯」は、出西生姜の味と香りが堪能できる絶品のごはんです。ぜひお試しください。季節の味、香りを感じてください。

おたずね／健康増進課 ☎21-6829



生姜飯

【材 料】(6人分)

- ・米……………3合
- ・生姜……………50g
- A.生姜下煮調味料
 - 薄口しょうゆ…大さじ1
 - みりん……………大さじ1
 - 酒……………大さじ1
- B.炊き込み調味料
 - 薄口しょうゆ…大さじ1
 - 塩……………小さじ1/2
 - 酒……………大さじ1
 - みりん……………大さじ1
 - 出し昆布……………15cm

【作り方】

- ①米はといで、ザルにあげておく(30分くらい)。
- ②生姜はせん切りにし、サッと水にさらす。
ザルにあげて調味料Aでサッと煮る。
(煮汁はとっておく)
- ③釜に①の米と調味料Bと②の生姜と汁も一緒に入れてふつうのごはんの水加減で味をととのえ炊く。
- ④炊きあがったら、すぐにしゃもじでさっくりと混ぜる。

〈レシピ提供：島根県栄養士会出雲地区会〉

病児・病後児保育室の利用について

病児・病後児保育室は、病気やケガのために保育所などに通うことができず、かつ保護者の都合により家庭での保育が困難な児童を一時的にお預かりする施設です。

★対象児童

次の1または2に該当し、かかりつけ医が病児・病後児保育に適応すると認めた0歳から小学3年生までの児童
 1. 市内在住 2. 市外在住で市内の保育所・幼稚園・小学校に在籍

★実施施設

病児保育室 病気・ケガの「進行期」

◆伊藤産婦人科眼科医院「らっこ」
 平田町1362-1 ☎080-2902-9513

病後児保育室 病気・ケガの「回復期」

◆おおつか保育園「いるか組」

大塚町790-1 ☎080-1909-7479

◆浜山あおい保育園「まーま」

天神町111-1 ☎090-4574-9753

◆あすなる第2保育園「あすなるキッズルーム」

白枝町1337-8 ☎080-2910-3521

★利用料金

基本料金：1日あたり1,000円（食事、おやつ代含む）

延長料金：利用時間の前後30分の延長が可能です（要予約）
 前後各500円

その他：シーツ代150円、紙おむつ代1枚30円

★利用の手順

- ①利用する保育室へ電話で予約。
- ②かかりつけ医へ受診し、「医師連絡票」の記入を受ける（文書料がかかります）。
※「医師連絡票」は各保育室、市役所子育て支援課、市のホームページから入手できます。
- ③保育室を利用する。



★利用時間 ※日曜、祝日、休園・休診日は休業します

月～金曜日 8:30～17:30 / 土曜日 8:30～12:30

おたすね / 子育て支援課 ☎21-6963

～がん相談支援センターとは？～

がん診療連携拠点病院に設置されているがんの相談窓口です。相談支援センターは、「医療相談室」「地域医療連携室」などの名称で呼ばれていることもあります。市内では、がん診療連携拠点病院だけでなく、県が指定したがん情報提供促進病院の相談員も対応しています。

自分自身やご家族等の、がんにかつわる悩みや疑問にがん専門相談の研修を受けた社会福祉士や看護師等と一緒に考え、対応しています。

- ★相談は無料です
- ★医療機関は問いません
- ★プライバシーは守ります

- ◎島根大学医学附属病院
☎ 20-2518(直通) 平日9:30～17:00
- ◎島根県立中央病院
☎ 30-6500(直通) 平日9:00～16:00
- ◎出雲市立総合医療センター
☎ 63-5680(直通) 平日9:00～16:00
- ◎出雲市民病院
☎ 21-2722(代表) 平日8:30～17:00
- ◎出雲徳洲会病院
☎ 73-7000(代表) 平日9:00～17:00

◎がん診療連携拠点病院とは？

全国どこでも質の高いがん医療を提供することができるように、全国397か所の病院が指定されています(平成24年4月1日現在)。専門的ながん医療の提供、地域のがん診療の連携協力体制の構築、がん患者に対する相談支援および情報提供などを行っています。

◎がん情報提供促進病院とは？

県におけるがん対策の向上と、がん医療水準の向上を図るために県が指定しています。

知っておいてください がん相談の窓口

がん相談支援センター

「がんなんて他人事」「がんなんて縁起でもない」と思っていないませんか？がんは我が国の死亡原因の第1位で、今や国民の2人に1人が「がん」になる時代です。そこで、がんの相談窓口について、紹介します。

こんな時にはご相談ください

がんのことを
もっと知りたいとき

説明の意味がわからなかった
納得して治療を受けたい

家族ががんになったとき

本人にどう伝えたら
いいの？

家ででの生活が不安なとき

訪問看護って何？
往診に来てもらえる先生は？

医療費のことが
知りたいとき

抗がん剤は
どのくらいかかるの？