

2月の健康カレンダー

※お住まいの地域に関わらず、どの事業でも参加できます。

子育て

事業名	内容など(●は、母子健康手帳が必要です。)	とき	ところ	おたずね
子ども家庭相談	臨床心理士による育児の悩みや発達に関する相談 ※要予約	5日(金)・19日(金)	9:30~16:00	いずも子育て支援センター 21-5772
うきうき音楽遊び	親子で音楽にあわせて身体を動かすことを楽しもう!	18日(木)	11:00~12:00	
かみかみタイム	対象/生後7.8か月以降の赤ちゃんとその家族(2回食頃)	16日(火)		10:30~11:30
ベビーマッサージ講習会	対象/生後6か月未満の乳児とその保護者 先着15組 ※要予約(2月8日から受け付けます。)	15日(月)		
歯科衛生士さんと話そう	歯みがきの仕方等についてのお話	25日(木)	10:00~12:00	さんびーの広場 24-9872
わくわく音楽あそび	音楽に親しみ親子で自由に表現しよう!	17日(水)	10:30~11:30	
幼児食試食会	対象/1歳6ヶ月頃~(離乳食を完了している子どもと保護者) 参加費100円/人 先着20組 ※要予約	5日(金)	11:30~12:30	
赤ちゃんのお世話教室	対象/妊娠7~9か月くらいの妊婦さんと家族 参加費500円6組(応募多数の場合抽選)※前月末日までに要予約	27日(土)	13:30~15:00	市役所本庁1階キッズルーム 21-6981
子ども家庭相談	臨床心理士による育児の悩みや発達に関する相談 ※要予約	17日(水)	13:30~15:50	ひらた子育て支援センター 63-3990
ひらたびよびよサロン	親子の交流会 対象/おおむね1歳までの乳児と母	8日(月)	10:00~11:30	
わいわいルーム	親子の交流会 対象/おおむね2歳までの乳児と母	25日(木)	10:30~11:30	
リズムであそぼ!	リズムや音楽に合わせて体を動かします。	15日(月)	11:00~11:15	
おはなし読んで	絵本の読み聞かせ	毎週火曜		
Happyたいむ	手遊び・工作など、みんなで楽しめる時間	毎週水曜	11:00~11:30	
わいわいキッズ	健康運動指導士の指導による親子体操	4日(木)	14:00~14:30	
お医者さんと話そう	小児科医による乳幼児の病気と育児に関するミニ講座 テーマ/花粉症	18日(木)	10:00~11:00	
おもちゃの病院	ご家庭にある壊れたおもちゃを直します。	6日(土)	10:00~11:00	
プチっこひろば	ホットプレートでできる簡単おやつ作り ※要予約 持ってくるもの:エプロン・三角巾・マスク・水筒・おしぼり	1日(月)	10:00~11:00	さだ子育て支援センター(須佐保育所) 84-0125
おはなし広場	対象/0~3歳 絵本の読み聞かせとお話で遊ぼう。	16日(火)	10:15~10:45	
すくすく相談日	身体計測、子育て・栄養相談 ●	18日(木)	9:30~11:00	たき子育て支援センター(多伎こども園) 86-2711
すくすくHappy広場	乳幼児の身体計測・誕生会 ●	12日(金)	9:30~11:30	
あかちゃんとおかあさんのつどい	乳幼児の身体計測・発達相談 ●	26日(金)		10:00~12:00
アップルひろば		18日(木)		
まるまるくらぶ(0歳児サークル)	離乳食教室(対象/生後7か月以降の赤ちゃんとその家族) ※要予約	10日(水)	10:00~11:30	たいしや子育て支援センター 53-2666
おやこなかよし教室	おはなしわくわくタイム(絵本の読み聞かせ)	5日(金)		
	ボールプールで遊ぼう	12日(金)		
	おやこふれあいあそび	19日(金)		
	2月生まれの誕生会(2月生まれさんを皆でお祝いしましょう)	26日(金)		
こたりの会	対象/H27年4月~H28年2月生まれの子どもと保護者	9日(火)	14:00~15:00	ひかわ子育て支援センター(斐川まめなが一番館)
ミニまめっこルーム	スタッフが会場に出かけ、遊びの広場を開設します。	15日(月)	10:00~12:00	阿宮コミュニティセンター
ミュージックタイム	親子で音楽にふれながら身体を動かしましょう。	26日(金)	10:30~11:30	ひかわ子育て支援センター(斐川まめなが一番館)
孫育て講座	対象/お孫さんがおられる方、またはその予定の方 ※要予約	16日(火)	10:00~11:30	ひかわ子育て支援センター(斐川まめなが一番館)

離乳食教室

事業名	内容など	とき	ところ	おたずね
もくもくごっくん ※要予約	対象/4か月健診終了児~7か月頃の赤ちゃんの家族(1回食頃)	22日(月)	13:30~15:30	斐川まめなが一番館
わくわく離乳食教室 ※要予約	対象/7か月~10か月頃の赤ちゃんの家族(2~3回食頃)	16日(火)	10:00~12:00	古志コミュニティセンター 21-6981
PAKUPAKUらんど ※要予約	対象/10か月頃~1歳6か月頃の子どもと家族(3回食頃)	2日(火)		隣保館

※参加費100円、先着15名、託児も可能です。

☎: 市役所

健康相談

事業名・内容など	とき	ところ	おたずね
妊婦・乳幼児健康相談	3日(水)・10日(水) 17日(水)・24日(水)	9:30~11:00	いずも子育て支援センター 21-5772
	24日(水)	9:30~10:30	ひらた子育て支援センター 63-5780
	10日(水)	10:00~10:30	湖陵保健福祉センター 43-1215
	23日(火)	10:00~11:00	大社健康福祉センター 53-3116
	23日(火)	9:30~11:00	斐川まめなが一番館 73-9112
すこやかライフ健康相談	23日(火)	9:30~16:30	市本庁 21-6979
	19日(金)	9:00~16:00	市平田支所 相談室 63-5780
	4日(木)	9:00~12:00	市佐田支所 相談室 84-0118
	22日(月)		市多伎支所 相談室 86-3116
	16日(火)		湖陵保健福祉センター 43-1215
	18日(木)		大社健康福祉センター 53-3116
8日(月)	9:30~16:00	斐川まめなが一番館 73-9112	
心の健康相談	3日(水)・17日(水)	13:00~14:30	出雲保健所 21-1653
	18日(木)	13:00~16:00	市平田支所 相談室 63-5780
	23日(火)		市佐田支所 相談室 84-0118
	16日(火)		市多伎支所 相談室 86-3116
	17日(水)		湖陵保健福祉センター 43-1215
	4日(木)		大社健康福祉センター 53-3116
9日(火)	斐川まめなが一番館 73-9112		
酒害相談・家族交流会 ※要予約	10日(水)	9:00~11:00	出雲保健所 21-1653

~乳幼児健診~ 次の乳幼児健診は郵送で案内します

⇒4か月児健診【H27年9月生まれ】 1歳6か月児健診【H26年7月生まれ】 3歳児健診【H25年1月生まれ】

「健康づくり応援店」を 利用しましょう



飲食店やスーパーなどで「まめなくん」のステッカーを見かけたことがありますか。そのお店は「健康づくり応援店」です。

出雲圏域健康長寿しまね推進会議では、健康づくりを食の面から応援するため、料理メニューのカロリー表示や塩分表示、栄養や食生活のアドバイスなどを情報提供する店を「健康づくり応援店」として登録しています。一般飲食店、スーパー、弁当・惣菜店、コンビニエンスストアなど、平成27年3月現在、市内で70店舗が登録されています。（店舗の一覧は島根県健康推進課のホームページに掲載しています。）

外食や買物などで、登録店を上手に利用し、健康づくりに役立てましょう。

ほくのステッカーが
貼ってあるお店が
「健康づくり応援店」だよ♪



※飲食店などの希望によって、以下のいずれかが表示されています。

【健康づくり応援店の取り組み内容】

- Aコース** おすすめメニューの栄養価や食事バランスを表示
- Bコース** 野菜たっぷりや塩分控えめメニューなどの提供
- Cコース** 栄養や食生活に関するアドバイスを情報提供
- Dコース** お客様の希望により、うす味にするなどの対応

◎おたずね：出雲圏域健康長寿しまね推進会議事務局
(出雲保健所健康増進課) ☎21-8785

出雲の食材をおいしく食べよう！

今月の食材は

かみあり
神在ねぎ です!



近年、栽培が進み、出雲の冬野菜の代表となった「神在ねぎ」。旧暦の「神在月」ごろから出荷されるため、その名が付けられています。

神在ねぎは根深ねぎの一種で、群馬県の下仁田ねぎと神奈川県の湘南ねぎを交配してできた「あじばわー」という品種です。太く長く甘味が強いことが特徴です。

神在ねぎには独特の匂いのもとであるアリシン（硫化アリル）が豊富に含まれます。アリシンには血行を良くし、乳酸を分解する作用や、ビタミンB1の吸収を高める作用があるので、肩こりや疲労回復に効果があるといわれています。また、カロテン・ビタミンCが含まれており、風邪の予防にも効果があります。

寒い冬を迎えると甘味が増してますます美味しくなる神在ねぎ。年末から2月末ごろまで店頭に並びます。鍋ものやすき焼き、汁もの、炒めものなどいろいろな料理でその味を楽しむことができます。

出雲の冬の味をぜひご賞味ください。

おたずね/健康増進課 ☎21-6979

神在ねぎの 豚肉ロール

Vol.35

【材 料】(4人分)

- ・豚肉ロース薄切り …………… 8枚
- ・神在ねぎ …………… 1本
- ・小麦粉 …………… 少々
- ・油 …………… 大さじ1
- ・A しょうゆ …………… 大さじ2
- 酒 …………… 大さじ2
- 砂糖 …………… 大さじ2

【作り方】

- ① 神在ねぎを豚肉の幅に合わせて切る(大きい場合は太さを半分にする)。
- ② 白い部分と緑の部分セットにして豚肉で巻き、薄く小麦粉をふりかける。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、肉の巻き終わりを下にして焼く。
- ④ 豚肉全体に焼き色がついたらいったん取り出し、フライパンの油を拭き取る。
- ⑤ フライパンにAを入れて煮立て、豚肉を入れてからませる。
- ⑥ 斜めに切っていただく。

【1人分の栄養価】

エネルギー208kcal、たんぱく質10.7g、
脂質12.7g、塩分1.4g