

旬のものを 簡単アレンジ



【材料(4人分量)】

鶏ささみ…………… 120 g
酒…………… 小さじ4
きゅうり…………… 160 g
梅干し…………… 12 g
A { しょうゆ…………… 小さじ2
砂糖…………… 小さじ1

【作り方】

- 鶏ささみは筋を取って、酒をふりかけラップをして600wで40秒加熱し、粗熱をとる。
- きゅうりはところどころピーラーで皮をむき、縦半分に切り、斜め薄切りにする。
- 梅干しは種を除き、包丁でたたきボウルに入れAを混ぜる。
- ③に材料を混ぜ合わせる。



塩分制限がある人は、減塩梅干しや減塩しょうゆを利用しましょう。



ささみときゅうりの 梅肉和え

始めてみよう！「お茶の間筋トレ」～vol.3～

今月号は(1)呼吸法(その②)を紹介します。

①左開脚座

右ひざを曲げた(痛みを感じる人は伸ばしたまま)姿勢から正面に「え～」と長く息を吐きながら上体を倒します。
次に鼻から吸いながら上体を戻します。
2回目は伸ばした左脚に向かって、同様に行います。



②股関節開き座

足裏を合わせ、脚の重さで股関節を開き、正面に「お～」と長く息を吐きながら上体を倒します。
次に鼻から吸いながら上体を戻します。
もう1回くり返します。
※ひざや股関節に痛みがある場合は脚を伸ばし長座の形で行います。



vol. 2 (6月号)と今月の動きが(1)呼吸法の一連の動作となります。続けて動くことで、血流の改善と柔軟性の向上効果が表われます。



乳幼児 健診

健診名	対象者	と き	と ころ
2 か月児健康相談	H30年4月生	7月 3日 (火)	午前9時30分～ 保健センター
4 か月児健診	H30年3月生	7月26日 (木)	午後1時30分～ 健康管理センター
7月 7 か月児健診	H29年11月生	7月 5日 (木)	午後1時30分～ 健康管理センター
1 歳児健康相談	H29年6月・7月生	7月10日 (火)	午前9時30分～ 保健センター
1 歳6 か月健診	H28年11月・12月生	7月19日 (木)	午後1時30分～ 健康管理センター

健診名	対象者	と き	と ころ
2 か月児健康相談	H30年5月生	8月7日 (火)	午前9時30分～ 保健センター
7 か月児健診	H29年12月生	8月2日 (木)	午後1時30分～ 健康管理センター

※次月分は早い時期に実施する2つを載せています。

※年度初めにお子さんがいらっしゃる各御家庭に配付しています『和水町 母子保健行事予定表』に年間の予定を掲載しています。予定表は、和水町ホームページでもご覧いただけます。



問い合わせ先 本庁 健康福祉課 保健予防係 ☎0968・86・5724

和水町立病院休日宿直医表

日 付	日 直	宿 直
7月 1日 (日)	皮 膚 科	内 科
7月 7日 (土)	皮 膚 科	外 科
7月 8日 (日)	皮 膚 科	外 科
7月14日 (土)	皮 膚 科	内 科
7月15日 (日)	皮 膚 科	外 科
7月16日 (月)	外 科	外 科
7月21日 (土)	皮 膚 科	皮 膚 科
7月22日 (日)	皮 膚 科	外 科
7月28日 (土)	外 科	外 科
7月29日 (日)	外 科	外 科

※町立病院の日直医・宿直医は、変更になる場合があります。
医師にかかる前には、必ず事前に問い合わせをして、担当医師の確認をしてください。

問い合わせ先 和水町立病院 ☎0968・86・3105

母子健康手帳交付

受付場所 本庁健康福祉課

受付日時 毎週金曜日 午前9時～11時

持ってくるもの

- 妊婦本人のマイナンバー(個人番号)がわかるカード
- 交付届出人(妊婦など)の本人確認ができる顔写真付きの身分証明書(運転免許証など)
- 印鑑
- 妊娠届出書等、妊娠の証明が出来る書類(医療機関から受け取られている場合のみで結構です)
- 上のお子様の母子健康手帳(※第2子以降の人のみ)

その他

- 保健・栄養指導を1時間程度実施しますので、時間に余裕をもっておいで下さい。
- 日程のご都合が悪い人は事前にご相談ください。

問い合わせ先 本庁 健康福祉課 保健予防係 ☎0968・86・5724

休日在宅医

と き	病 院 名	連 絡 先
7月 1日(日)	山崎医院(和水町)	0968・34・2653
7月 8日(日)	田辺クリニック(南関町)	0968・53・8211
7月15日(日)	和水町立病院(和水町)	0968・86・3105
7月16日(月)	田尻医院(南関町)	0968・53・0016
7月22日(日)	さかき診療所(南関町)	0968・53・1125
7月29日(日)	森の里クリニック(和水町)	0968・34・2800