

旬のものを 簡単アレンジ



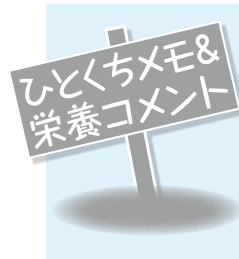
【材料(4人分量)】

小松菜……………160g
赤パプリカ……………80g
A { すりごま……………4g
しょうゆ……………8g
砂糖……………4g

【作り方】

- ① 小松菜は4cm長さに切る。
- ② 赤パプリカはわたと種を取り、長さ4cm、幅0.5cmの短冊切りにする。
- ③ ①と②を沸騰したお湯でゆで、冷水に取る。
- ④ ③の水気を絞り、Aと和える。

小松菜とパプリカの ごま和え



小松菜は体に必要な栄養素がバランスよく含まれている緑黄色野菜になります。和え物以外に汁物や炒め物にもむいている食材になります。

始めてみよう！「お茶の間筋トレ」～vol.2～

「お茶の間筋トレ」は(1)呼吸法(2)調整(3)引き締め(4)全身運動に分けられます。今月号は(1)呼吸法(その①)を紹介します。

- (1) 呼吸法とは深い呼吸をしながら上体を前傾姿勢にして硬くなりやすい腰やものの裏と内側の筋肉を伸ばすことにより血管を拡張させて血流を良くします。

①長座

両足を伸ばした姿勢から、正面に「あ～」と長く息を吐きながら上体を前に倒します。次に鼻から息を吸いながら上体を戻します。もう1回くり返します。



1

②開脚座

両足を開いた姿勢から正面に「い～」と長く息を吐きながら上体を前に倒します。次に鼻から息を吸いながら上体を戻します。もう1回くり返します。



2

③右開脚座

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



3



4



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 3月生	6月 5日 (火)	午前9時30分～ 保健センター
4 か月児健診	H30年 2月生	6月28日 (木)	午後1時30分～ 健康管理センター
6月 7 か月児健診	H29年10月生	6月21日 (木)	午後1時30分～ 健康管理センター
2 歳児歯科検診	H28年3月・4月生	6月19日 (火)	午前9時30分～ 保健センター
3 歳児健診	H26年11月・12月生	6月14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 4月生	7月 3日 (火)	午前9時30分～ 保健センター
7 か月児健診	H26年11月生	7月 5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
6月 2日 (土)	皮 膚 科	外 科
6月 3日 (日)	皮 膚 科	外 科
6月 9日 (土)	皮 膚 科	内 科
6月10日 (日)	皮 膚 科	外 科
6月16日 (土)	皮 膚 科	皮 膚 科
6月17日 (日)	皮 膚 科	外 科
6月23日 (土)	外 科	外 科
6月24日 (日)	外 科	内 科
6月30日 (土)	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

- ① 妊婦本人のマイナンバー（個人番号）がわかるカード
- ② 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）
- ③ 印鑑
- ④ 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）
- ⑤ 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
6月 3日(日)	さかき診療所（南関町）	0968・53・1125
6月10日(日)	和水町立病院（和水町）	0968・86・3105
6月17日(日)	森の里クリニック（和水町）	0968・34・2800
6月24日(日)	和水クリニック（和水町）	0968・86・6001