

食育だより ④2

「食育」に関連する取り組み

生涯学習係

教育委員会生涯学習係では市民の皆さんが気軽に参加していただける講座を数多く開催しています。今回はその中から「食育」に関連する取り組みについて紹介します。

◆Let's チャレンジ!!

小学生を対象とした事業Let'sチャレンジ!!では市内の子どもたちが「お好み焼き作り」に挑戦しました。参加者の中には普段なかなか料理をす



る機会のない子どももいました。講師の話をしっかりと聞いて、お好み焼きの材料や作り方、包丁やホットプレートの使用方について学ぶことができませんでした。お好み焼きもおいしく作ることもできて、参加した子どもたちは大満足の講座となりました。

◆女性大学

毎年、市内在住の18歳以上の女性を対象として家庭生活や一般教養についての学習やレクリエーション活動を行っている女性大学では昨年12月、芦別地区栄養士会から講師を招き「スペシャルクッキング」と題した調理実習を行いました。地産地消をテーマとして、「鶏肉とシーフードのフライパンパエリア」や「ジャガイモの大葉ソースサラダ」など、地元の

食材を生かして調理に取り組みました。普段家庭で作る料理とはまた少し違った献立を作ること、参加者同士の会話も弾む楽しい講座となりました。

◆その他の取り組み

平成26年度は今回紹介した講座以外にも、食育に関する学習機会を提供しました。

例えば、小中学生を対象としたリーダー養成講習会では、決められた予算と時間の中でオリジナルのカレーを作るため、買い物や調理を行い、完成したものを実際に食べてみるにより食への関心を高める調理実習を実施。一般市民を対象とした講座としては、ガタタン作り講座が毎年恒例の講座となっています。このガタタン作り講座は、講師を毎年変更することで毎回違ったガタタンの作り方を知ることができ、参加された皆さんからも人気の講座です。この他にも高齢者大学や高齢者大学OB会などでは、健康推進課の職員

が講師となつて健康教室を開催するなど、食育について学べる機会を数多く提供しています。生涯学習係では今後も多くの市民の方に関心を持ち満足していただける講座を開催していく予定です。皆さんもぜひ講座に参加して食育について考えてみませんか？



毎月19日は

食育チャレンジデー

★みんなで食卓を囲みましょう★



今月の一品

大豆と昆布の煮物



1人分のカロリー【54Kcal】

提供：芦別慈恵園

大豆に含まれているレシチンは、総コレステロールを低下させる作用があります。また、女性ホルモンに似ている作用のあるイソフラボンは、骨粗しょう症の予防や更年期の不調を改善する効果があるといわれています。大豆に含まれているオリゴ糖や昆布の食物繊維でお通じにも良い一品です。スーパーなどで売っている大豆の水煮を使うと簡単に調理できます。

▶材料 1人分……………
 ・大豆水煮30g・鶏もも肉20g・

ニンジン10g・昆布（水に戻したもの）10g・砂糖小さじ1・しょうゆ小さじ2・酒小さじ2・みりん小さじ1・だし汁適量

▶作り方……………
 ①ニンジンは、皮をむき、1×3の短冊切りにする。②昆布は、水に戻したものを細く千切りにする。③鶏もも肉は、2×2に切る。④鍋に油を熱し、③を炒める。⑤③の色が変わったら①を炒め、だし汁を入れて煮る。⑥①がやわらかくなったら大豆水煮、②を入れ、調味料で味付けし、味がしみたら完成。

健康のひろば

子育てひろば



健康診査・相談・歯科

種類	期日(受付時間)	対象、その他
3・4か月児健康診査	4月23日(木) 13:00~13:10	平成26年12月~平成27年1月生まれの乳児
7・8か月児健康診査	4月23日(木) 9:30~9:40	平成26年8月~9月生まれの乳児
歯科相談	4月14日(火) 4月22日(水) 10:00~15:00	生後12か月の乳幼児
フッ素塗布(虫歯予防)	4月14日(火) 4月22日(水) 9:30~15:30	1歳6か月~小学校入学前の幼児
育児相談室	4月14日(火) 4月22日(水) 9:30~15:30	身体測定、子育て全般についての相談(予約制)

○場所 保健センター

●申し込み・詳細 健康推進係

★子育てサロンに遊びにきません

子どもと親と地域の方が集まって、楽しい曲を歌ったり踊ったり、工作などもしたりして楽しみます。異年代との楽しい情報交換の場です。

対象	子育て中の親子(0歳~就学前)		
日時	4月21日(火)午前10時~11時30分		
場所	道営住宅芦別ふれあいステーション1階(芦別駅前)		
持ち物	飲み物	費用	無料



★ピヨピヨひろば

赤ちゃんの成長の話を聞いたり、楽しいふあひ遊びをしたりします。

対象	生後1~6か月の子どもと保護者		
日時	5月12日・19日・26日・6月2日・9日(すべて火曜日)午前10時~11時30分		
場所	子どもセンターつばさ2階一時保育室		
定員	15組(先着順)		

●申し込み・詳細 子育て支援センター係 ☎24-2778

こんにちは市立病院です



■4月から内科外来診療は2名体制になります

内科外来診療につきましては、医師3名体制にて行ってきましたが、4月からは2名体制となります。このため、当分の間、内科外来診療に係る待ち時間が長くなることが予想されますので、診療を受けられる皆さんには大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。また、ご不便をおかけしていますが、内科医師の過重労働の軽減を図るため、午後診療を休診とさせていただきます。受付時間は月曜日から金曜日までの午前11時30分までとなっており、受付時間を過ぎると診療できません。なお、午後から内科を受診する問い合わせがあった場合につきましては、市内の内科系医療機関を受診していただくか、翌日の午前中に来院していただくようご案内しております。

●問い合わせ 市立芦別病院事務局医事係 ☎22-2701

□集団予防接種

種類	期日	場所(受付時間)
B C G	4月9日(木)	保健センター(13:00~13:10)

○対象者 生後3か月以上1歳未満の乳児

○標準接種期間 生後5か月以上8か月未満

●申し込み 健康推進係

□市立病院外来診療体制(平成27年4月1日現在)

		月	火	水	木	金
内科	午前	—	得能	得能	得能	得能
	午後	細川	細川	橋本	細川	細川
◎受付時間/新患は8:30~11:30、再来は8:00~11:30 ◎診療時間/8:30~※新患・予約外の方は、待ち時間が長くなる場合があります						

		月	火	水	木	金
循環器科	午後	—	中村	—	中村	—
	午後	◎受付時間/12:00~16:00 ◎診療時間/13:00~				
※第2金曜日の午前中のみ → ペースメーカー専門外来 ◎受付時間/8:30~11:00						

		月	火	水	木	金
外科	午前	木村	水島	木村	水島	水島
	午後	—	木村	—	木村	—
◎受付時間/新患は8:30~11:30と12:00~16:00、再来は8:00~11:30と12:00~16:00 ◎診療時間/8:30~と14:00~						

		月	火	水	木	金
整形外科	午前	出張医師	—	—	—	出張医師
	午後	◎受付時間/新患は8:30~10:00、再来は8:00~10:00 ◎診療時間/9:30頃~				

		月	火	水	木	金
麻酔科	午前	小佐川	小佐川	小佐川	小佐川	小佐川
	午後	◎受付時間/新患は8:30~11:30、再来は8:00~11:30 ◎診療時間/8:30~ ※緊急手術の際は、臨時休診となります。また痛みの部位により診察の順番が変わることがあります				

		月	火	水	木	金
泌尿器科	午前	新堀	新堀	新堀	新堀	新堀
	午後	新堀	—	—	—	新堀
◎受付時間/新患は8:30~11:00と12:00~15:30、再来は8:00~11:00と12:00~15:30 ※木曜日の受付は10:00まで ◎診療時間/8:30~と14:30~						

		月	火	水	木	金
耳鼻咽喉科	午後	出張医師	—	—	—	—
	午後	◎受付時間/新患は8:30~11:30と12:00~15:00、再来は8:00~11:30と12:00~15:00 ◎診療時間/13:30~				

		月	火	水	木	金
眼科	午前	—	出張医師	—	—	出張医師
	午後	—	出張医師	—	—	出張医師
◎受付時間/新患は8:30~11:30と12:00~15:00、再来は8:00~11:30と12:00~15:00 ◎診療時間/午前の診療開始時間は9:00または9:30になります。午後は13:30~						

		月	火	水	木	金
皮膚科	午前	—	出張医師	—	—	—
	午後	—	出張医師	—	—	—
◎受付時間/新患は8:30~11:30と12:00~15:00、再来は8:00~11:30と12:00~15:00 ◎診療時間/9:00頃~と13:30~						

		月	火	水	木	金
産婦人科	午前	出張医師	—	—	—	—
	午後	出張医師	—	—	—	—
◎受付時間/新患は8:30~11:30と12:00~15:00、再来は8:00~11:30と12:00~15:00 ◎診療時間/8:30~と14:00~						