



**健康相談(予約制)**

回 7月20日、8月17日(火) 園 午前9時～11時 園 南区役所 園 健康相談(禁煙相談も可) 園 直近の健康診断の結果(なくても可) 園 健康福祉課 ☎372-6385

**はじめての離乳食(予約制)**

回 8月5日(木) 園 午後1時45分～2時 園 白根健康福祉センター 園 離乳食の進め方(1時間程度) 園 生後5カ月頃の赤ちゃんの保育者 先着10人 園 母子健康手帳、バスタオル 園 7月21日(水)～8月3日(火)市役所コールセンター ☎243-4894

**ステップ離乳食(予約制)**

回 8月3日(火) 園 午後1時45分～2時 園 白根健康福祉センター

園 離乳食の進め方(1時間程度) 園 生後6カ月以降で2回食・3回食に進む赤ちゃんの保育者 先着10人 園 母子健康手帳、バスタオル 園 7月21日(水)～8月1日(日)市役所コールセンター ☎243-4894

**育児相談会(予約制)**

回 8月5日(木)①9:30②9:50③10:10④10:30⑤10:50 園 白根健康福祉センター 園 身体計測、保健師・助産師・栄養士・歯科衛生士による相談 園 乳幼児の保育者 園 母子健康手帳、バスタオル 園 7月21日(水)～8月4日(水)健康福祉課 ☎372-6375 ※妊娠や子育てについての相談はいつでも受け付けています

**妊婦歯科健診(予約制)**

回 8月18日(水)①13:00②13:25③13:50 園 白根健康福祉センター 園 母子健康手帳、受診票 園 7月21日(水)～8月16日(月)に市役所コールセンター ☎243-4894

**その他健診**

対象の人には個別に案内を送ります。新型コロナウイルス感染防止のため、住所区以外での受診はできません。  
●1歳6カ月児健診 8月4日(水)  
●3歳児健診 8月6日(金)



健康応援通信④ **食推おすすめヘルシーレシピ**

市食生活改善推進委員協議会南支部がまとめた「かんたん おいしい おうちごはん」レシピ集から旬の盛りを迎えたトマトのスープを紹介します。

**トマトと卵のスープ**

材料(4人分)

- トマト……………大1個(200g)
- 青ネギ……………少々
- もち麦……………大さじ3
- 鶏がらスープの素……………大さじ1弱
- 水……………3カップ(600cc)
- 卵……………1個
- 塩、こしょう……………少々

煮るとトマトが甘くなって、ふんわり卵とよく合います。



食推ちゃん

作り方

- ①もち麦は沸騰したお湯で15～20分ゆで、流水でぬめりを取る。トマトは4つ割りに切り、青ネギは小口切りにする
- ②なべに水と鶏がらスープの素・トマトを入れて、10分程度コトコト煮る
- ③卵をよく溶いて、流し入れる。味を見て塩・こしょうをする
- ④器に盛り付け、もち麦と青ネギをトッピングする

栄養価(1人分) エネルギー68kcal 食塩相当量0.9g

園 健康福祉課 ☎372-6385

**食生活改善推進委員養成講座「健康栄養セミナー」**

食生活改善推進委員(食の健康ボランティア)を養成する講座です。講座を修了した人は地域での健康づくり活動への参加をお願いします。

日程・内容

	日にち	時間	内容
1	9月 2日(木)		開講式、南区の食推活動紹介
2	9月16日(木)		食事バランス体験をしてみよう
3	10月 6日(水)	9:30～12:00	食中毒予防と食品衛生、生活習慣病予防について
4	10月22日(金)	園9:15～	楽しい運動講座、生活習慣病予防の食事
5	11月 5日(金)		歯の健康、献立作成のコツ
6	11月19日(金)		手洗いチェッカー体験、閉講式

園 白根健康福祉センター 園 先着12人 園 8月23日(月)までに健康福祉課 ☎372-6385

くらし



**疲労運転の防止・飲酒運転の根絶**

夏は暑い中で活動したり、寝苦しく十分な睡眠が取れないなど、気付かないうちに疲労がたまり、居眠り運転につながる場合があります。長時間の運転をする際には、小まめに休憩を取りましょう。

また、レジャーなどでお酒を飲む機会が増える季節です。「飲んだら乗らない、乗るなら飲まない、運転する人には飲ませない」を徹底し、飲酒運転を根絶しましょう。



夏の交通事故防止運動期間 7月22日(木・祝)～31日(土)

園 地域総務課 ☎372-6431

図書館



**本に親しみ 読書の時間を楽しもう**

白根図書館 ☎372-5510

●夏のスペシャルおはなし会

回 7月31日(土)

回	時間	対象
1	11:00～11:20	乳幼児向け
2	11:30～11:50	幼児から
3	14:00～14:20	乳幼児向け
4	14:30～15:00	幼児から

園 白根学習館 園 絵本の読み聞かせやストーリーテリング。プレゼントあり 園 当日直接会場へ

月潟図書館 ☎375-3001

●「こわ～いおはなし大会」

回 8月6日(金)午後7時半～8時15分

園 同館 園 おおげが出てくる絵本の読み聞かせやストーリーテリング 園 先着20人 園 7月21日(水) 午前10時～ 同館



**ご確認ください 枝葉・草の出し方**

「枝葉・草」とは?

①剪定した枝・木	出し方
	①枝・木 ひも結束 1本の太さは直径15cm以内 1束の太さは直径30cm以内 1本あたり長さ1m以内
	②葉・草 無色透明または無色半透明のポリ袋に入れる(肥料袋などは使えません)。土・砂をしっかりと落とし、口は縛る。

収集しないもの ●家具類 ●野菜の茎、つる ●石・土・砂 ●紙くず・吸殻 ●廃材(ベニヤ板・角材等)、木製品、竹垣などに使用した竹 ●色が変わった竹 ●軍手など ●冬囲い用品など(縄・竹・むしろなど) ●くだもの、野菜、球根

※農業や造園業、事務所から出るものは出せません。処理業者に依頼するか処理施設に搬入してください。詳しくは市のホームページ(右二次元コード)で

園 区民生活課 ☎372-6145



《広告欄》