



みんなの
保健センター

中里 ☎(57)3920
小泊 ☎(64)3748

むし歯のない子の紹介

3歳児健診にて(5月7日)

- ①日頃むし歯をつくらないよう気をつけていることは？
②わが子の自慢できることは？

- ①寝る前に仕上げ磨きをするようにしている
②どんな事にもやる気をだす



田村瑠一ちゃん
(向町下)



水上未翔ちゃん
(若葉町)

- ①仕上げみがきを毎日している
②元気な所



工藤優太ちゃん
(浜町)

※今回の3歳児健診は受診者が3人と少なかったですが、全員がむし歯ゼロでした。すばらしい!! これからもきれいな歯を保って下さいね。

日曜健診・個別健診のお知らせ

健診が各地区で順次行われています。平日の受診が難しいという人のために、今年度も「日曜健診」を2回、実施します。また集団健診の日程で都合がつかない人、自分のペースで受診したいという人には医療機関での「個別健診」をお勧めします。

個別健診ができる健(検)診
・特定健診
・乳がん検診
・子宮がん検診

※個別健診の対象者、個人負担金、実施医療機関は「健康お知らせ帳」をご覧ください。

健診を受けて、
自分の体がどうなっているのか知ろう!

自分のために、
家族のために、
早期発見、早期治療
が大切だよ。



栄養士のお役立ちコラム

天気の良い日が続き、町内でも田んぼや畑仕事をしている人が多くみられるようになっています。これからどんどん気温も上昇します。夏本番に備えて、夏バテ防止・疲労回復に役立つ情報をお届けしたいと思います。

食べ物で疲労回復

疲労回復

お酢に含まれるクエン酸は疲労物質の乳酸を分解し、アミノ酸はエネルギー代謝を活性化して乳酸が作られるのをおさえてくれます。

疲れた時はつい甘いものが欲しくなりますよね? しかし甘いものにはビタミンB1が少なく、糖質がうまく分解されずに疲労物質である乳酸に変わってしまいがち、かえって疲れを感じてしまうことにもなるのです。

そこで体の中にたまった乳酸を分解して疲れをとるのが、お酢などに多く含まれるクエン酸。酢の物を食べたりお酢のドリンクを飲むことは乳酸の分解に効果的。ごはんのおかずにお酢をかけるだけでも、手軽にクエン酸が補給できて疲労回復に役立ちます。

また、食べ物に含まれるブドウ糖が、体の中で完全にエネルギーになりきれずに「カス」が酸性物質となって体内にたまってしまると、体が疲れを感じます。ここで「カス」がたまるらないようにしてくれるので、疲労回復に効果的なのです。

お酢のほかにも、かんきつ系の果物(レモン・みかん・グレープフルーツなど)、パイナップル、キウイ、トマト、梅、などがあります。ただし果物には糖分もたくさん含まれているので食べ過ぎには注意してくださいね。

涼拌鶏絲(リャンバンチースー)

【材料】4人分

鶏ささみ…70g 下味用:塩…0.8g 酒…3g 片栗粉…9g(大さじ1)
きゅうり…1本 にんじん…20g たけのこ水煮…35g
干しいたけ…2枚(もどしておく) 春雨…15g

●かけ酢

酢…30g(大さじ2) しょうゆ…18g 砂糖…4g(小さじ1と少々)
塩…2g 練りからし…お好みで

【作り方】

- 鶏肉→細くせん切りにし下味をつけ、片栗粉をまぶし茹でる。
きゅうり→板ずりし、薄く斜め切りにしてせん切り。
にんじん、たけのこ→長さ4cmのせん切り。しいたけ→せん切り。
春雨→熱湯でゆでもどし、長さ4cmに切る。
- にんじん・たけのこ・しいたけは、鶏のゆで汁で別々に茹でておく。
- 器に春雨を盛り、その他の材料を色どりよく盛り合わせ、かけ酢をかける。

【一口メモ】

- かけ酢は食べる直前にかけ、混ぜ合わせて食べる。酸味を利用して減塩を!
- 涼拌(リャンバン)→冷たい和え物 絲(スー)→せん切り

【栄養価】1人分…エネルギー74kcal・たんぱく質5.2g・脂質0.3g・塩分1.4g

まちのイベントカレンダー

6 月				7 月			
16	木	12:15~	1歳6か月児健診(中里保健センター)	1	金		
17	金			2	土	9:00~12:00	自分史づくり講座
18	土	9:00~12:00	自分史づくり講座	3	日		
19	日			4	月	10:00~	運動教室(中央公民館)
20	月			5	火		
21	火			6	水		
22	水	12:30~ 17:30~	梅沢富美男劇団公演 昼の部(パルナス) 梅沢富美男劇団公演 夜の部(パルナス)	7	木	12:15~	3歳児健診(中里保健センター)
23	木		今泉賽の河原例大祭(今泉地区)	8	金	8:30~15:00	高齢者教室
24	金	10:00~	精神障害者家族交流会 (小泊保健センター)	9	土		
25	土		ピュア3周年記念イベント(ピュア)	10	日		
26	日	7:00~ 9:00~	特定健診・がん検診(中里保健センター) ピュア3周年記念イベント 町民大運動会(運動公園)	11	月	10:00~	運動教室(中央公民館)
27	月	10:00~	運動教室(中央公民館)	12	火		
28	火			13	水		
29	水			14	木		
30	木			15	金		

NAKADOMARI PUBLIC RELATIONS JUN 2016.

菊地晴美(派立下)
柘植一行(香川県)



武田陽(男・温) 小泊派立
田中彩翔(男・健太) 若葉町
工藤色華(女・翔太) 若葉町
太田渚(女・準) 下前上
打越結衣(女・翔太) 八幡
米塚羽音(女・泰佑) 福浦
成田煉(男・有希) 五林
古川龍唯(男・直樹) 宮野沢



戸籍の窓口

(4月届出分)

鈴木武夫 82 (田茂木)
外崎テイ子 84 (八幡)
藤本ハギ 91 (上豊岡)
珍田正市 80 (向町上)
青山恭一 77 (尾別)



鎌田カンナ (向町下)
安達央帆 (秋田県)
小野美晴 (五所川原市)
長利健 (下豊岡)
川島琴美 (芦野)
梅崎淳二 (長崎県)
丸山美沙貴 (富野)
松山祐太郎 (弘前市)

人のうごき

4月末現在(前月比)

人口	11,798人(-24)
男	5,567人(-11)
女	6,231人(-13)
世帯数	5,143(+7)
出生	8 / 死亡 9
転入	24 / 転出 47