



健康づくり

言語聴覚士による言語リハビリを行います

● 網走脳神経外科リハビリテーション病院の言語聴覚士が来町し、食物の飲み込みの障がいや言語困難などを抱えている方の指導を行います。希望される方は期限までにお申し込みください。

日時 7月1日(木)

午前10時～午後4時

場所 保健センター(ご希望があれば家庭訪問を行います)

内容 言語聴覚士による面接指導

料金 無料

申込期限 6月25日(金)

詳細と申込先

保健福祉課(保健センター内)

保健グループ(保健担当)

☎25-3850



子育て情報

子育て支援センターの行事
日程をお知らせします

● 身体測定の日

日時 6月9日(水)午前9時30分

場所 子育て支援センター

内容 保健師による身体測定、保健

育児相談

持ち物 母子手帳

● 子育て講座「手作りおやつ」

日時 6月16日(水)午前9時30分

場所 保健センター調理室

内容 「清里産小麦で体にやさしいおやつ作り」

対象 就学前のお子さんと保護者

託児 あり

材料費 100円(当日徴収)

持ち物 エプロン(親子)・三角巾

おしぼりなど

申込期限 6月11日(金)

● 札幌親子遊びの広場

日時 6月23日(水)午前10時

場所 札幌保育所

内容 手遊び・リズム遊び・エプロンシアター制作・親子交流など

※ 緑や札幌にお住まいの親子の方、また、札幌に行つて遊んでみたい親子の方、親子遊びや子育てのお話をして楽しみましょう。

詳細と申込先

保健福祉課保育・子育てグループ(子育て支援センター)

☎25-3192



アスパラガスの栄養効果

清里町の特産品で今がまさに旬のアスパラガス。実は体にいい成分がたくさん含まれている野菜です。

アスパラガスの主な栄養素

アスパラガスは、アミノ酸の一種であるアスパラギン酸を多く含むのが特徴です。美肌に効果があるとされるアスパラギン酸は、新陳代謝を促し、タンパク質合成を高めるため疲労回復や滋養強壮に効果があります。

また、穂先部分に含まれているルチンは、そばにも含まれている栄養成分で、血管を丈夫にし、高血圧や動脈硬化にならないための健康維持に役立ちます。

さらにアスパラガスは、カロチン、ビタミンC、ビタミンE、葉酸を同時に摂取することができ、優秀な野菜で、抗腫瘍作用や貧血にも効果があると言われています。

近年判明したことです。アスパラガスには豊富なグルタチオンが含まれていることがわかりました。アスパラガスに含まれるグルタチオンは抗酸化作用に優れ、老化などを防ぐと言われています。

効率よく栄養を摂取するためのポイント

アスパラガスに含まれるルチンは水溶性のため、下ゆですると溶け出し、失われます。

調理法としては、素材をそのまま焼く、炒める、揚げるなどが適しています。下ゆでする場合は、塩を加えた熱湯で固めにゆでて、急速に冷ますのがコツです。これによって、色や歯触りが良いだけでなく、有効成分の損失を最小限に抑えることが可能です。

また、丸ごと一本のアスパラガスに少量の水をかけてラップし、電子レンジで短時間加熱するのも良いでしょう。アスパラガスのカロリリーは、100グラム当たり22キロカロリ(生の状態)ととても低カロリリーです。旬の時期は栄養価も高いので、今日の疲れを明日に持ち越さないために、基本となるパランスの良い食事づくりにアスパラガスを取り入れましょう。



6月 町民カレンダー

CALENDAR 2010.6

日	月	火	水	木	金	土
30 ■みどりのフェスティバル 10:00～ (緑駅前広場)	31	6月 1 ■きよさと花・みどりフェスタ (9月30日まで) ■ミニドック検診 6:00～(緑センター) ■結核・肺がん検診 巡回日 ■英会話教室 19:00～(プラネット)	2 ■ミニドック検診 6:00～ (札弦センター)	3 ■ミニドック検診 (6日まで) 6:00～ (保健センター)	4	5 ■清里中運動会 ■みどりの植樹事業 10:00～ (さくらの山)
6 ■新栄小・新栄保育所運動会	7	8 ■英会話教室 19:00～ (プラネット)	9 ■身体測定の日 9:30～ (子育て支援センター) ■乳幼児フッ素塗布 13:00～ (保健センター)	10	11	12
13 ■清里小運動会 ■緑町小運動会	14 ■焼酎事業所臨時職員募集期限 ■町営住宅入居者募集期限	15 ■英会話教室 19:00～ (プラネット)	16 ■子育て講座「手作りおやつ」 9:30～ (保健センター) ■水中運動教室 ビギナー 18:00～ ベーシック 19:30～ (町民プール)	17 ■2歳児健診 13:00～ 3・4ヶ月児健診 13:30～ 6・7ヶ月児健診 14:00～ (保健センター)	18 ■清里オートキャンプ場オープン ■学校教科用図書展示会 (7月1日まで) (プラネット)	19 ■江南小運動会 ■わんぱくジュニアクラブ 9:30～ (清里トレセン)
20 ■光岳小・札弦保育所運動会 ■きよさとにぎわいまつり 10:00～ (ふれあい広場)	21	22 ■英会話教室 19:00～ (プラネット)	23 ■札弦親子遊びの広場 10:00～ (札弦保育所) ■水中運動教室 ビギナー 18:00～ ベーシック 19:30～ (町民プール)	24 ■町議会定例会 9:30～ (役場3階議事堂)	25	26
27 ■清里保育所運動会 ■斜里岳山開き 6:30～ (清岳荘前)	28	29 ■三種混合予防接種 15:30～ (保健センター) ■英会話教室 19:00～ (プラネット)	30 ■町道民税・国民健康保険税納期限 ■太陽光発電システム補助金募集期限 ■水中運動教室 ビギナー 18:00～ ベーシック 19:30～ (町民プール)	7月 1 ■言語リハビリ 10:00～ (保健センター)	2	3 ■わんぱくジュニアクラブ 9:30～ (町民プール)
4 ■やまと幼稚園運動会	5	6	7 ■水中運動教室 ビギナー 18:00～ ベーシック 19:30～ (町民プール)	8	9	10 ■清高祭 (11日まで)

※日程は変更になる場合がありますので、ご確認ください。