



健康づくり

HTLV-1抗体検査(ヒトT細胞白血病ウイルス)検査が保健所で受けられます

検査月日

1月18日、2月15日、3月21日

料金 無料

予約方法

3日前までに網走保健所子ども保健推進課までご連絡ください

詳細

網走保健所 子ども・保健推進課
☎0152-41-0697

人間ドックや検査の結果を保健センターにお持ちください

清里町国民健康保険に加入の40〜74歳の方で、町の特定健診以外の健診を受けている方は、その結果を保健センターまでご持参ください。検査結果の見方や適正な食事量についてお知らせいたします。

詳細と提出先

保健福祉課保健グループ
電話 25-3850

クリニックきよりの院長が代わります

1月4日からクリニックきよりの院長(管理者)が代わります。

【新院長名】

うのき かずひさ
鶴木 和久 医師

【主な診療科目】

内科・外科



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

●『パパと遊ぼう』土曜日開放

日時 1月21日(土)

午前10時〜11時30分

内容 支援センターを開放します。

お仕事がお休みのお父さん、お子さんを連れて遊びに来てください。

対象 0歳児〜就学前のお子さんとお親

場所 子育て支援センター

●子育て講座『グレン先生と英語で遊ぼう』

日時 1月25日(水)午前10時30分〜

内容 グレン先生と一緒に、リズムに乗って楽しく英語遊びをします。

講師 グレン・ランカスター氏

対象 就学前のお子さんと保護者

場所 子育て支援センター

詳細 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

こどもの救急ホームページ

社団法人 日本小児科学会の「こどもの救急」サイトは、診療時間外に病院を受診するかどうか迷った時に、判断の目安を情報提供してくれます。

このサイトへは町のホームページからリンクすることができます。

清里町ホームページ↓保健・福祉・介護↓子どもの救急医療

鍋料理でこころも体も温かに

寒くなると温かい物が食べたくなります。また、1月は寒いのでつい運動不足になり、正月番組などを見ながら、果物やお菓子にも手が伸び体重が増えがちです。そこでヘルシーな鍋料理をお勧めします。



鍋料理の良いところ

- ①材料の種類が多く、油をほとんど使わずにヘルシーです。
- ②豆腐やあげなど大豆製品も入り、動物性と植物性のタンパク質がバランスよく取れます。
- ③ビタミン類や食物繊維を多く含んでいる野菜類は、白菜や春菊、きのこ類など鍋には必需品です。1食で1日の半分の野菜が取れます。
- ④さまざまな栄養素が含まれる汁も一緒に飲むと、塩分を体の外に出してくれるカリウムも多く取れます。じやがいもなどを入れるとさらに多く取れます。
- ⑤準備や後片付けが簡単で、お父さんやお子さんも準備に参加できます。食育ブームですが、お子さんと一緒に鍋の準備をしてみましよう。
- ⑥家族で食卓を囲め、温かくておいしいお鍋をついついてると、幸せな気持ちになれます。友達等でも親近感が湧きます。

ヘルシー鍋料理のポイント

- 体をつくる具材(魚・肉・練り製品・貝類・豆類・卵など)と、体の調子を整える具材(野菜・キノコ類など)を組み合わせる。
- 薬味を入れて味を整える。(ごま・パセリ・ねぎ・しょうが・ゆず・唐辛子・レモンなど)
- 野菜は煮すぎないように。
- 塩分が気になる方は、カリウムを多く含む野菜をたくさんとるようにする。
- 最後にごはんやうどんを入れると、鍋だけでバランスが整います。

鍋料理をおいしく食べて、こころと体も温まり、元気に過ごしましょう。