

健康づくり

思春期相談・こころの健康相談のご案内

● 思春期相談 9月26日(水)
午後3時～午後5時

● こころの健康相談 10月5日(金)
午後1時30分～午後3時30分

場所 網走保健所 健康相談室
※事前に申込みが必要で

申込先

網走保健所 子ども・保健推進課
☎ 0152-41-0697



子育て情報

大腸がん検診を実施します

対象者 30歳以上の清里町民

ただし、今年度ミニドック検診や
レディース検診にて大腸がん検診を
受診された方は対象となりません。

検査方法 便潜血検査

事前に申込者へ大腸検査キットと
問診票を送ります。

2日分の便を採っていただき、保
健センター保健グループに問診票、
検診料金と一緒に提出していただき
ます。結果は後日郵送にて通知いた
します。

検診料金 500円

申込み締め切り 10月16日(火)

申込み・問合せ先

保健福祉課保健グループ
保健担当(保健センター内)

☎ 25-3850

子育て支援センターの行事
をお知らせします

● 『パパと遊ぼう』土曜日開放

日時 9月8日(土)午前10時～

内容 親子遊びを行います。

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

● おひさま広場・秋『親子ピクニック』

日時 9月12日(水)午前10時～

場所 レストハウス横の公園

内容 秋の自然を感じながらゲーム
やお弁当を食べて楽しみます。

持ち物 お弁当・飲み物・敷物等

対象 就学前のお子さんと保護者

申込み先 子育て支援センター

雨天の時は支援センター内で行います。

● 『ぴよぴよママのティータイム』

日時 9月24日(月)午後1時～

内容 身体計測・親子遊び・母親交流

対象 乳幼児カレンダーをご覧下さい

持ち物 母子健康手帳・おむつ等

場所 子育て支援センター

● はじめてのお誕生会(1歳児)

日時 9月26日(水)午前9時30分～

内容 親子遊び・栄養アドバイス・

歯科衛生士の歯みがきのお話等

対象 乳幼児カレンダーをご覧下さい

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(清里保育所内)

☎ 25-3192

清里の秋の味覚

長いも

清里町では小麦やジャガイモ、ピー
トなどさまざまな作物が作られています。
今回は清里町のたくさんある特産
物の中から、お団子やコロッケなどで
注目を浴びている『長いも』をピック
アップしたいと思います。

長いもには、亜鉛やカリウムなどの
ミネラルやビタミンC・B群などさま
ざまな栄養成分がバランスよく含まれ
ていますので、地元の旬な食材などで
調理をすることによって、お手ごろで
栄養価も豊富、体にもよく、おいしい
などの利点がたくさんあります。清里
町で収穫された食材をご自宅でもたく
さん使用して上手に健康な体をつくり
ましょう。

長いもにはいい効果がたくさん!

●ムチン

細胞を活性化させる働きがあり、新陳代謝
が促進されて老化防止や肌荒れ、疲労回復
などに役立ち、肝臓や胃壁も守る。

●アミラーゼなどの消化酵素

消化する力を増進させる働きがある。

●食物繊維

便秘や大腸がんの予防、血糖値の上昇を緩
やかにするなどの作用がある。

上手な保存方法

- 1本丸ごとは新聞紙に包んで冷暗所に
- 切った長いもはラップに包んで冷蔵庫保存する
- 肌のかゆみ・長いもの変色はお酢で予防する

簡単レシピ

*長いものトマトチーズ焼き (2人分)

【材料】

長いも 120g、ひき肉 40g、玉ねぎ 40g、にんにく 小1/2、ホー
ルトマト 200g、サラダ油 少々、塩・こしょう 少々、ピザ用
チーズ 20g、パセリ 少々

【作り方】

- ①長いもは5mmの厚さの半月切りにし、ゆでる。
- ②フライパンに油・ひき肉・玉ねぎ・にんにくを炒め、
ホールトマトを加え、塩・こしょうで味付けをし、
水分がなくなるまで炒める。
- ③耐熱皿に①と②を入れてチーズをかけ、
オーブンでチーズが溶けるまで焼く。
仕上げにパセリを散らして
できあがり!

