

# 3月1日～3月8日は 女性の健康週間です

女性は、家庭にあっても、職場や地域社会にあっても、健康を守るキーパーソンであると言っても過言ではありません。その女性自身が生涯を通じて元気であることが、社会全体の元気の源とも言えます。

そんな女性の特徴として、思春期・性成熟期・更年期・老年期といった大きなライフサイクルにおいて、女性特有の心身の変化が起こりやすく、それに伴って心身の不調を感じる方が多くいます。

女性一人ひとりが生き生きと過ごせるために、みなさんに女性の健康について知ってもらい、健康づくりの普及を図ることが目的です。

ひとりで悩まないで・・・

**市内保健所「女性の健康サポートセンター」をご利用下さい**

妊娠、出産、子育てに関すること、不妊に関すること、思春期や更年期や心身の健康に関することなど、女性の健康上の幅広い相談について保健師などがお受けします。

<相談時間> 月曜日から金曜日の 9:00～17:00 (土日祝日を除く)  
<電話番号> (代) 0146-42-0251



## 保健推進員さんの おいしいレシピ紹介

料理上手な保健推進員さんたちの自慢のメニューを皆様にご紹介します。  
今回はひな祭りにぴったりのちらし寿司です。

### ▼材料 <4人分>

- ・にんじん・・・80g
- ・錦糸卵・・・卵1個、塩0.2g
- ・干し椎茸・・・4枚
- ・米・・・2合
- ・絹さや・・・12枚
- ・いりごま・・・小さじ2

A (椎茸の戻し汁プラス水、砂糖小さじ2、みりん小さじ2、しょうゆ小さじ4)

B (酢大さじ2、砂糖小さじ4、塩小さじ1/2)

### ▼作り方

- ① あらかじめ干し椎茸は水につけて戻しておく。  
にんじんは千切りにする。戻した椎茸は薄切りにする。
- ② 米を炊飯する際に干し椎茸の戻し汁と炊飯器の目盛りまで水を足し炊く。
- ③ 絹さやは筋を取り、さっとゆで、千切りにする。
- ④ 錦糸卵を作る。
- ⑤ 鍋に①とAを入れ、煮る。
- ⑥ Bを合わせてから、温かいご飯に混ぜる。
- ⑦ ⑤・⑥・炒りごまを混ぜる。
- ⑧ 上に錦糸卵、絹さやを飾る。





平成24年度放課後児童クラブの利用児童を下記のとおり募集します。  
 申請書は各児童クラブ開設場所、役場保健福祉課、厚賀出張所及びとみかわ児童館  
 にありますので必要事項記入のうえ提出してください。

## 《利用対象児童》

就労により昼間に保護者が不在となる世帯で、日高町内の小学校に通っている児童

## 《実施施設》

- ・とみかわ児童館 (富川北2丁目8番1号) 定員 50名
- ・門別ふれあいセンター(門別本町12番地の27) 定員 38名
- ・すずらん保育所 (厚賀町214番地の1) 定員 20名

## 《開設日・開設時間》

- ・月曜日から金曜日 下校時から午後5時30分まで
- ・土曜日、休校日、春夏冬休み 午前8時30分から午後5時30分まで
- ※1 厚賀すずらん保育所児童クラブは午前8時30分から午後12時00分まで
- ※2 学校が学級閉鎖、学年閉鎖の時は利用できません。

## 《休止日》

- ・日曜日、祝日及び年末年始等開設場所の施設が閉館している日

## 《利用料》

とみかわ児童館と門別ふれあい児童クラブは無料ですが、厚賀すずらん保育所児童クラブはおやつ代として月額2,000円必要となります。  
 工作等に要する材料費等について利用者の負担となる場合があります。

## 《募集期間》

3月1日(木)～3月15日(木)まで

## 《提出先》

役場保健福祉課、とみかわ児童館、厚賀出張所

## 《その他》

利用希望者が各施設の定員を超え多数となった場合、安全上の理由により利用できないことがありますので、予めご承知お願います。  
 利用決定の可否については、平成24年3月中に通知させていただきます。

## 《申込み》

役場保健福祉課、厚賀出張所及びとみかわ児童館に備え付けの申請書に、必要事項を記入の上、提出してください。

## 《問い合わせ先》

役場保健福祉課 福祉・子育て支援グループ  
 電話 01456-2-6183

※日高地区の「日高児童仲良しクラブ」につきましては、別途お知らせいたします。  
 (担当:日高総合支所 住民生活課 電話 01457-6-3173)

