

▶各種相談 9月～10月の日程

※新型コロナウイルス感染症対策により日程が変更になることがありますので、ご了承ください。

◆場所：利根町保健福祉センター

相談内容	日程	受付時間	内容・予約方法
1歳6カ月児健診	9月27日(水)	個人通知しますので、受付時間などは通知をご覧ください。	
育児相談わいわいサロン	10月10日(火)	午前10時～午前11時	予約不要です。お気軽にお立ち寄りください。
ヘルシー相談	10月10日(火)	午前9時～12時のうち予約した時間	管理栄養士による栄養相談【前日までに予約】
精神保健相談	10月17日(火)	午後1時30分～3時45分のうち予約した時間	専門職による精神保健相談【1週間前までに予約】
口腔相談	9月26日(火)	午前9時30分～午後1時45分のうち予約した時間	歯科衛生士による口腔機能相談【前日までに予約】
もの忘れ相談	9月27日(水)	午後1時30分～3時30分のうち予約した時間	もの忘れの気になる方などの相談【前日までに予約】

食育ピクトグラム

農林水産省が令和3年に発表した食育ピクトグラムをご紹介します。



朝日とご飯

2番目のテーマは「朝食欠食の改善」です。

朝、時間がないから朝食を抜いて家を出ていませんか？朝食を食べないと、午前中、からだは動いても頭はぼんやり、ということになりがちです。朝食を食べて、脳とからだをしっかりと目覚めさせ、元気に1日をスタートさせましょう。

ごはんなど主食を食べると脳のエネルギー源になるブドウ糖に変わり、朝から勉強や仕事に集中できます。

前日の夕食が遅かったり夜食を食べ過ぎると食欲がわきません。また夜型の生活で朝早く起きることができないと朝食をとる時間がとれません。まずは生活時間を見直すことから始めましょう。

健康レシピ

“簡単おいしい”

『稲荷ギョーザ』



◆ひとことコメント

お好みで、からし醤油やぼん酢で召し上がってください。稲荷ギョーザは詰めるだけなのでとても簡単。表面はカリッと、中はジューシーで食べ応えがあります。油揚げは脂質も多くカロリーが高いですが、大豆たんぱく質も豊富に含み低糖質な食品でもあります。熱湯をかけたり、茹でたりすることで油揚げの油抜きができ、カロリーを抑え、味が染みやすくなる効果もあります。調理時間 20分

◆材料 (2人分)

油揚げ (中が袋状のもの)	3枚 (180g)
豚ひき肉	120g
キャベツ	80g
えのき	20g
卵	1個
塩	小さじ 1/3
こしょう	少々

◆作り方

- 油揚げはキッチンペーパーで押さえて油抜きし、半分に切り中を開く。
- キャベツはせん切り、えのきは根元を切り落とし3等分に切りほぐしておく。
- ボウルに豚ひき肉を入れ、塩・こしょうを加えよく混ぜる。  
②と卵も加え、さらに混ぜる。
- ③を6等分し、油揚げの中に詰めて平らにする。
- フライパンに④を並べ、蓋をして弱火で焼く。  
焼き色がついたら裏返し、もう片面も同じように焼く。

◆栄養量 (約1人分)

エネルギー 418kcal たんぱく質 31.5g 脂質 34.6g  
食塩相当量 1.1g (レシピ提供) 利根町食生活改善推進員協議会

幼稚園・保育園など集団に入ってから、園の生活にも慣れて、入園した頃かと思えば、目覚しく成長されたことだと思えます。

ドキドキの小学校入学後も、楽しく生活を送るためには、残りの園生活で、お子さんの「普段気がつかない部分」をパパやママに気づいていただき、「できることは対処」しておくことが一番の近道になるのです。今回の教室では、発達を専門にしている先生が「何をどのように」すると良いのかを分かりやすくお伝えいたします。

この講座がみなさんのお子さんの、就学前の良き足掛かりになれますよう、みなさんのお越しをお待ちしています。

●日時 令和5年9月21日(木) 午前10時～11時15分(受付9時45分から)



保健福祉センターだより  
〒300-1632  
茨城県北馬郡利根町下曾根 221-1  
tel 0297-68-8291  
fax 0297-68-9149

9月10日～16日は  
自殺予防週間です

心の病にかかる人が増加しています。令和4年は、前年に比べて増加しており、年間2万人を超える自殺者がいるのが現状です。自殺を防ぐために、私達にできることを考えましょう。

- 「こんなサインに注意!! あなたの周りでSOSを発している人はいませんか?」
  - 口数が減って元気がない
  - 孤立している
  - 「消えてしまいたい」などと口にすること
  - 大量のお酒を飲む
  - 自暴自棄な行動
- 悩みごとは、なかなか他人に打ち明けにくいものです。声かけにより、ふと我に返り、自殺を思いとどまることもあります。また、助言や結論は急がず、話をゆっくり聴きましょう。

●講師 中村由実香 先生  
(公認心理士・臨床心理士)

●対象者 年中児、年長児の保護者

●受講方法 保健福祉センターで受講  
またはZOOMで受講

●申し込み ☎68・8291

ZOOM希望の方はメールにて  
hokeen03@town.tone.lg.jp

●申し込み期限 9月14日(木)まで

専門機関に相談してみませんか?

・茨城いのちの電話 つくば ☎029・855・1000(毎日24時間体制)

・自殺予防いのちの電話 フリーダイヤル ☎0120・783・556(毎日午後4時～9時/毎月10日午前8時から翌11日午前8時まで)

・「こころの健康づくりカレンダー」32頁や町公式ホームページに相談窓口の案内がありますのでご利用ください。

・「こころの体温計」利根町専用ページ  
https://fishowindex.jp/tone/  
町ホームページからもご利用いただけます。



新型コロナウイルスワクチン  
秋開始接種のお知らせ

新型コロナウイルスワクチン初回接種を終了した5歳以上の方、かつ、初回接種(5歳以上は1回目・2回目接種)を終了された方は、秋から冬にかけて(9月20日～)オミクロン株対応ワクチンの追加接種が可能です。使用するワクチンはオミクロン株XBB.1.5対応ワクチンです。

予診票は、最終接種日から間隔が空いている人から順次発送します。お手

