

食育だより⑥2

芦別でのお米づくりに関わる取り組みについて

農政係

今回は、芦別でのお米づくりに関わる取り組みを紹介いたします。

農業の盛んな芦別において、お米は作付面積が最大の農産物です。道内では、他の都府県に比べて冷涼な気候を生かして安全、高品質、良食味のお米づくりのため、減農薬栽培、高度クリーン農業という取り組みに力を入れています。芦別でもこうした取り組みをしている生産者の方がいます。

減農薬栽培の取り組みの一つとして、フェロモントラップという手法があります。黒い筒状のネット内に斑点病の原因となるカメムシのメスが放つフェロモンを設置し、これを田んぼ内に立てます。そこに、おびき寄せられたオスのカメムシの数を観測し、必要に応じて農薬を使うことで、農薬使用量をできるだけ減らし、より安全なお米を生産します。

高度クリーン米は、たんぱく質値が6.8%以下で、化学合成農薬5成分・化学肥料を慣行の半分以上に抑えた厳しい基準を満たしたお米のことをいいます。お米の食味に関して、たんぱく質値が低いお米はおいしいといわれています。化学合成農薬は害虫対策に効果的で、山に囲まれて虫が多い芦別のお米づくりにおいて重要な役割を果たしますが、人体への影響や環境への負荷が懸念されているため、害虫を忌避する効果のある、ハーブをあぜに植えることで、農薬使用量を減らす工夫をしています。

さて、8月18日には北大通を会場に農業まつりが開催されます。そこで、毎年芦別産米の無料配布が行われています。

今年は、例年より日程が短くなり、一日のみの開催となっています。

ぜひこの機会に会場へお立ち寄りいただき、農家の方が愛情いっぱい育てた芦別産米をはじめ農産物をお買い求めください。



★家庭で食育を実践しよう★ (第3次芦別市食育推進計画より)

- あ 朝ごはんをしっかり食べよう
- し しょっぱい味は控えめに
- べ ベジタブル(野菜)はたっぷりと
- つ つかおう! 芦別産のおいしい食材
- し 食育の日☆毎月19日は「みんなでごはんを食べよう」

🏠 今月の一品 🌸

ソフトハンバーグ



1人分のカロリー 【209Kcal】

提供：保健福祉施設すばる

豚肉や豆腐には、良質のたんぱく質やビタミンB1が含まれています。たんぱく質は体をつくる働きがあり、ビタミンB1は疲労回復に役立ちます。

▶材料 4人分.....
・豚ひき肉150g・木綿豆腐150g・玉ネギ150g・卵20g・パン粉35g・牛乳20cc・塩小さじ2/5・こしょう少々・油小さじ1・とんかつソース大さじ1と1/2・ケチャップ大さじ1と1/2・パセリ適量

▶作り方.....
①玉ネギはみじん切りにする。

②ボールに豚ひき肉と①、手でくずした木綿豆腐、溶いた卵、パン粉、牛乳、塩、こしょうを入れ、よくこねる。

③手に油(分量外)を塗り、②を4つに分けて、平たい楕円形にととのえる。

④熱したフライパンに油を入れ、③の両面に焼き色を付けて蓋をし、弱火で中まで火を通す。

⑤④を皿に盛り、とんかつソースとケチャップを混ぜてかけ、パセリを添える。

健康のひろば

すこやか子育て

□健康診査・相談・歯科



| 種類 | 期日(受付時間) | 対象、その他 | 場所 |
|-------------|-------------------------|----------------------------|--------|
| 3・4か月児健康診査 | 8月30日(木) 12:40~12:50 | 平成30年4月~5月 生まれの乳児 | 保健センター |
| 7・8か月児健康相談 | 8月30日(木) 12:50~13:00 | 平成29年12月~平成 30年1月生まれの乳児 | |
| フッ素塗布(虫歯予防) | 8月2日(木) 9月6日(木) | 1歳6か月~ 小学校入学前の幼児 | |
| 育児相談室 | 9:30~15:30 | 身体計測、個別相談 (予約制) | |

●申し込み・詳細 健康推進係

□高次脳機能障がい者家族交流会を開催

- 日時 9月3日(月)午後1時30分~3時
- 場所 滝川保健所2階母子相談室
- 対象 高次脳機能障がい者を抱える家族等で、同じ立場の家族と悩みを話し合ったり、本人との付き合い方について相談したいと思っている方
- 内容 家族同士の交流や障害に関する情報提供、対応の仕方に対するアドバイスなど。(プライバシーは厳守します)
- ※高次脳機能障がいとは、交通事故や脳卒中など、脳の病気やケガの後遺症としてあらわれる障害です。脳の損傷が原因ですが、目に見えない障害としてあらわれるため、何が障害なのかわかりにくく、家族の戸惑いは大きいといわれています
- 料金 無料
- 申し込み・詳細 滝川保健所 ☎0125-24-6201
- ※出席を希望する方は、事前にご連絡ください

□子どもや親の悩み無料相談を行っています

光が丘子ども家庭支援センター(岩見沢市)は、北海道からの委託を受けた厚生労働省認可の事業です。子どもの悩み(友達と仲良くできない、いじめられている、学校に行きたくないなど)や、親の悩み(子育ての不安・心配、子どもにあたってしまう、子どもの発達、子どもの反抗、非行など)について相談を受けています。相談員、心理職員によるカウンセリングや心理・知能検査も行っています。秘密は厳守しますので、お気軽にご相談ください。また、相談員は電話、ファクシミリ、メールでも受け付けています。

- 日時 24時間いつでも対応します(夜間は電話対応)
- 相談料 無料
- 相談・詳細 光が丘子ども家庭支援センター(岩見沢市春日町2丁目3番7号) ☎0126-22-4486、ファクシミリ0126-22-4240、メール kodomo@hikarigaoka.or.jp

◎わんぱくデー

近くの公園で、元気に遊びましょう。



| | |
|-------|------------------------|
| 日 時 | 8月9日(木)午前10時45分~11時40分 |
| 集合場所 | であえーる緑幸団地集会所 |
| 対 象 | 1歳~就学前のお子さんとその保護者 |
| 持 ち 物 | 飲み物 |

◎赤ちゃん教室「ピヨピヨひろば」

赤ちゃんの育ちについて、詳しいお話を聞きながら、母親同士の交流や情報交換の場です。教室は保健師(成長と予防注射など)・警察(事故とシートベルトなど)・図書館司書(絵本の紹介と読み聞かせなど)・栄養士(離乳食と試食など)・保育士(遊びとおもちゃなど)の5回コースです。

| | |
|-------|--|
| 対 象 | 生後1~6か月のお子さんと保護者 |
| 日 時 | 8月21日・28日・9月4日・11日・18日 (全て火曜日)午前10時30分~11時30分 |
| 場 所 | 子育て支援センター-広場 |
| 持 ち 物 | バスタオル1枚、お子さんに必要なもの |

◎子育てサロン

子どもと親と地域の方が集まって楽しい交流をしましょう。異年代との楽しい情報交換の場です。

| | |
|-----|----------------------|
| 日 時 | 8月31日(金)午前10時~11時30分 |
| 場 所 | であえーる緑幸団地集会所 |
| 対 象 | 0歳~就学前のお子さんと保護者 |
| 内 容 | お店屋さんごっこ |
| 費 用 | 無料 持ち物 お子さんに必要な物 |

◎子育て講座「かわいい布小物づくり」を開催

| | |
|-------|--------------------------------------|
| 日 時 | 9月7日(金)午前10時~11時30分 (受付9時45分~10時) |
| 場 所 | 子どもセンターつばさ2階(一時保育室) |
| 内 容 | カラフルキルトのコースターを作ります |
| 講 師 | 増田富美子さん |
| 持 ち 物 | 裁縫セット |
| 対 象 | 就学前のお子さんをもつ保護者 |
| 定 員 | 8人(先着順) |
| 申込期限 | 8月31日(金) |
| そ の 他 | 託児サービスあります(1歳~就学前のお子さん対象) |

●申し込み・詳細 子育て支援センター係 ☎24-2778

□こころの健康相談

眠れない、気分が落ち込んでいる、ギャンブルやアルコール、高次脳機能障害など精神科医と保健師が対応し、ゆっくりお話ができます。ご本人や家族、周囲の方々の相談に応じています。プライバシーの保護、秘密は厳守します。ぜひ、ご利用ください。

- 日時 8月9日(木)午後2時~4時30分
- 場所 滝川保健所
- 費用 無料
- その他 事前予約制のため、相談日前日の午後4時までに予約してください
- 申し込み・詳細 滝川保健所 ☎0125-24-6201