

食育だより ③⑥

「食育」に関連する取り組み

生涯学習係

教育委員会生涯学習係では市民の皆さんが気軽に参加していただける講座を数多く開催しています。今回はその中から「食育」に関連する取り組みについて紹介します。

◆小学生対象講座

Let's

チャレンジ!!

小学生を対象とした事業、Let'sチャレンジ!! では市内の子どもたちが「どら焼き作り」に挑戦しました。

高齢者大学の生徒の皆さんにも異世代交流の環境として参加していただき、まだまだ調理に慣れない子どもたちの手助けをしていただきました。

どら焼きのあんには定番のこしあんのほか、ホイップクリームやチョコレートなど数種類を用意したので、子どもたちは

自分の好みの組み合わせでおいしく食べることができました。

◆毎年恒例

ガタタン作り講座

また、今年の2月には毎年恒例の「ガタタン作り講座」も開催しました。今年はいかづねの店主である田村さんに講師としてお越しいただきました。



今年2月18日に総合福祉センターで開催したガタタン作り講座

た。

この講座は毎年講師の方を変えて開催しているため、毎年違った内容を学ぶことができ、市民からも人気の講座です。すつかり芦別の家庭料理として定着したガタタンですが、各班により味付けや調理の工夫があるため、同じ材料を使っているにもかかわらずそれぞれの個性があるガタタンが出来上がりました。

また自分の班以外の作ったガタタンを試食したり、各家庭では具材に何を使うかなど情報交換をする姿も見ることができました。

◆その他の取り組み

学習会・講座

平成25年度は今回紹介した二つの講座以外にも、食育に関する学習機会を提供しました。

例えば、小中学生を対象としたリーダー養成講習会では班ごとに献立を考え、決められた予算と時間の中で買い物や調理を行い、最後に夕飯として食食を行うことにより食への関心を高めるサバ

イバルトレジャーを実施。

毎年5月に受講生を募集している高齢者大学や女性大学の講座では、食育に関する健康教育を実施しています。

一般市民の方を対象とした講座としては、芦別地区栄養士会の方を講師に迎えヘルシークッキング講座を開催するなど、食育について学べる機会を数多く提供しています。

生涯学習係では今後も多くの市民の方に関心を持ち満足していただける講座を開催していく予定です。

皆さんも是非講座に参加して食育について考えてみませんか？

毎月19日は

食育チャレンジデー

★朝ごはんをしっかり食べましょう★



今月の一品

切り干し大根のかき揚げ



1人分のカロリー 【210Kcal】

提供：星の広場

切り干し大根は、生の大根と比べると食物繊維、鉄分、カルシウムが凝縮され栄養価も高いので、日常の食事に積極的に取り入れたい食品です。今回は、芦別産の大根を「星の広場」で加工、販売している「切星大根」を使用しました。

▶材料 4人分……………
 ・切り干し大根(太め)1袋(60g)・ニンジン1/4本・水菜(葉の部分)少々・干しエビ大さじ2・A(天ぷら粉大さじ2)・B(天ぷら粉70g、冷水110cc)・揚げ油適量
 ▶作り方……………

- ①切り干し大根は、さっと水洗いをして戻しておく。
- ②ニンジンは3～4センチの長さの千切り、水菜は葉の部分を食べやすく切っておく。
- ③ボウルに①、②、干しエビを入れ、Aの天ぷら粉を振り入れ全体に粉をまぶしておく。
- ④Bを合わせて衣を作り③を入れ、さっくり混ぜ合わせる。木べらなどに適量を取り、形を整えておく(薄く広げるように)。
- ⑤揚げ油を180度に熱し、④を木べらから滑らせるように入れ、両面カラッと揚げる。

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
3・4か月児健康診査	4月24日(木) 13:00~13:10	平成25年12月~平成26年1月生まれの乳児
7・8か月児健康診査	4月24日(木) 9:30~9:40	平成25年8月~9月生まれの乳児
歯科相談	4月15日(火)、23日(水) 10:00~15:00	生後12か月の乳児
フッ素塗布(虫歯予防)	4月15日(火)、23日(水) 9:30~15:30	1歳6か月~小学校入学前の幼児

○場所 保健センター

●詳細 健康推進係 ☎22-2111

集団予防接種

種類	期日	場所(受付時間)
B C G	4月3日(木) 5月8日(木)	保健センター (13:00~13:10)

○対象者 生後3か月以上1歳未満の乳児

○標準接種期間 生後5か月以上8か月未満

●申し込み 健康推進係 ☎22-2111

こころの健康相談

心の病気の早期治療・再発防止、社会復帰などの相談を行います。

○日時 4月10日(木)午後2時~4時30分

○場所 滝川保健所 ○費用 無料

○その他 相談日前日の午後4時までに予約する

●申し込み・詳細 滝川保健所 ☎0125-24-6201

こんにちは市立病院です



4月から整形外科外来の診療日が変わります

4月から整形外科外来診療は火曜日と金曜日の午前中になります。(※4月7日から月曜日は診療がありませんのでご注意ください)

受付時間は午前10時までで変わりません。

◎受付時間を過ぎると診療できません。

外来待ち時間について

外来患者さまの待ち時間解消については、平成9年12月から予約診療を導入しています。しかし、「予約しているのに診療時間が遅れる」「新患・当日受付の場合は4時間程度待たされることがある」などの声が寄せられています。

医師不足が一層進む中、解消は難しい状況です。ご迷惑をおかけしますが、ご理解くださいますようお願いいたします。

コンビニ受診は控えてください

平日の診療科ごとに定められている診療時間に受診せず、自己本位に①診療時間外②休日に受診される患者さんがいます。医師は、外来診療時間以外は、①検査②入院患者さんの診療③書類作成など、多忙を極めていきます。

救急患者さん以外は、平日の診療科ごとに定められている診療時間に受診してください。

●問い合わせ 市立芦別病院事務局医事係 ☎22-2701

★子育てサロンに遊びにきませんか



親子で一緒に体操をしたり、工作をして遊んだり、お母さん同士の楽しい情報交換の場です。

対象	子育て中の親子(0歳~就学前)
日時	4月22日(火)午前10時~11時30分
場所	道営住宅芦別ふれあいステーション1階(芦別駅前)
持ち物	飲み物
費用	無料



★ピヨピヨひろば

成長の話を聞いたり、赤ちゃん体操やふれあい遊びを行います。

対象	生後1~6か月の子どもと保護者
日時	5月13日・20日・27日・6月3日・10日(すべて火曜日)午前10時~11時30分
場所	子どもセンターつばさ2階一時保育室
定員	15組(先着順)

●申し込み・詳細 子育て支援センター係 ☎24-2778

ハートフルらいふ

いきいき安心生活のための福祉と介護の情報コーナー

障がいに関する事などについて お気軽に何でもご相談ください!

市障がい福祉係では、障がいのある方やそのご家族からの相談に応じ、障がい福祉サービスの利用等を通じて、希望する生活が送れるように支援を行う相談窓口を設置しています。

相談事例としては、例えば、障がいを抱えた方のご家族が入院し、ご本人が一人で生活を続けられない状況になり困っている、という場合、一時的に施設に入所できる短期入所というサービスの利用を検討します。できるだけご本人の希望に合うサービス事業者と連絡調整し、実際の利用につなげていきます。

また、ご本人が生活していく中で新たな課題が見つかったり、現在のサービス内容を変えたいという希望があったときなどには、そのつど相談に応じます。

相談は常時受け付けています。また、相談の内容等、秘密は厳守します。どんなことでもお気軽にご相談ください。

■ご相談の内容 例えば…

○生活全般についての困りごと

○障害福祉サービス利用や各福祉手帳などの申請についてのご相談

○対人関係など、自立生活全般に必要な支援

○仕事、職業に関する相談、情報提供など

●相談窓口 障がい福祉係 ☎22-2111(内線)183

健康づくり