

# 10月 October

## 保健カレンダー

お問い合わせ

●保健福祉課保健指導室 ☎82-2111

### 【10月分】

- 1日(月)～インフルエンザ予防接種 (町立診療所)
- 1日(月)～31日(水) 後期高齢者健診 (町立診療所)
- 9日(火)～11日(木) 後期集団特定健診、がん検診
- 12日(金) もぐもぐ教室 **申し込み制** 13:00～14:00  
乳幼児健診 13:15～  
(通知者以外は14:30～)
- 15日(月) 旭川がん検診センター 7:50集合、受け  
送迎検診 **予約制** 付け
- 22日(月) じっくり子育て相談 **予約制**
- 24日(水) 栄養教室 10:00～13:00
- 25日(木) 3歳児健診 12:45～13:30

※予防接種以外の会場は保健福祉センターです！

### 【11月分】

- 9日(金) ごっくん教室  
乳幼児健診
- 15日(木) 旭川がん検診センター送迎検診
- 21日(水) 栄養教室
- 22日(木) ノルディックウォーキング教室
- 28日(水) 旭川児童相談所巡回相談
- 29日(木) 2歳ふれあいルーム

### <地域子育て支援センター>

申し込み・お問い合わせ

地域子育て支援センター ☎82-5100

#### <親子遊び体験教室> **予約制**

- 5日(金)テーマ「1,2歳児紙粘土」……………10:00～11:30
- 26日(金)テーマ「3,4歳児紙粘土」……………10:00～11:30

<遊びの広場>毎週月、火、水曜日プレイルーム開放…9:00～12:00

1、2、3、9、10、15、16、17、22、23、24、29、30、31日

●30日(火)午後開放(対象は0～1歳児) ……13:00～15:00

※会場は幼児センターです！

### <共生サロンこころん>

お問い合わせ

NPO法人こころんく東川(東町1丁目) ☎82-2666

11日(木) こころん研修会(面接の技術①) 18:30～20:00

**予約制**

16日(火) ボディメンテナンスセミナー 14:00～15:30

**予約制**

17日(水) メンター相談の日 **予約制** 10:00～15:00

24日(水) おとなり会(茶話会) 14:00～15:00

25日(木) こころん研修会(自閉症入門④) 18:30～20:00

**予約制**

28日(日) みんなごはん(食事会) **予約制** 11:00～14:00

※その他 リコーダーアンサンブルイコロ、ラン  
チタイム演奏会を予定

### おいしい手料理

#### 【押し麦とかぼちゃの炊き合わせ】

秋はやっぱりかぼちゃがおいしい！ マヨネーズと合わせてサラダにもコロケの具にしてもOK。そのまま食べても、もちろんおいしいですよ。



<材 料> (4～5人分)

- かぼちゃ…250g
- 玉ねぎ…中玉1個(200g)
- 押し麦…1カップ  
(いなぎび、もちきびなど雑穀でもおいしく炊けます)
- 昆布…1枚(5cm角程度)
- 自然塩…小さじ1
- なたね油…少々(サラダ油でも可)
- 水…2カップ

<作り方>

- ①かぼちゃは皮の固いところを取り除き、小さ目の一口大に切る。玉ねぎは繊維に沿って1cm幅にスライス。
- ②フライパンに油を敷き、玉ねぎを入れてひと炒めします。油が馴染んだらかぼちゃを加え、全体に油が回ったら押し麦を加えます。
- ③昆布、塩、水を加えて沸騰したら火を弱火にし、ふたをして12～15分程度炊きます。
- ④水分がなくなったら火を止め、10分程度蒸らして出来上がり。

若松 右子さん

#### 【食べて健康・豆知識】

かぼちゃは夏から初秋が旬です。同じ大きさなら、ずっしりと重く、緑色の濃いものを選びましょう。主な栄養素としてビタミン(β-カロテン、ビタミンC、ビタミンE)、食物繊維が豊富です。特にβ-カロテンには肌や粘膜を丈夫にし、体に抵抗力をつけ、目の疲れを癒してくれるパワーがあります。

(保健福祉課栄養士 中村弘美)