

対象児童の保護者の皆さんへ

お子さんの予防接種はお済みですか

平成30年4月に、対象児童の保護者に案内していた予防接種はお済みですか。まだ、お済みでない場合は、早めに医療機関で予防接種を受けてください。

対象 小学6年生、4月小学校入学予定者(年長児)

注意事項 ・定期接種の期限を過ぎると、全額自己負担となります。
・予診票が必要です。紛失した場合、事前に連絡の上、窓口で再発行の手続きをしてください。

☎ 宇城市保健福祉センター ☎32-7100
☎ 三角保健センター ☎52-2311



対象	予防接種の種類	定期接種の期限
小学6年生	二種混合 (ジフテリア・破傷風)	満13歳の誕生日の前日
年長児	MR2期 (麻しん・風しん)	3月31日(日)

一緒にボディートークしませんか



温かい息や手で体をゆるめ、ほぐすことで神経や血液の流れが改善され、自然治癒力が活性化されます。

☎ 宇城市保健福祉センター ☎32-7100

悲しみや怒りなどの感情をそのまましまっておくと、体のゆがみやしこりとなって不調や病気につながるといわれています。

いつでもどこでも誰とでもできる、心と体の健康法「ボディートーク」を一緒にしませんか。

日 時 2月16日(土) 10時開始(所要時間 約2時間)
場 所 宇城市保健福祉センター
講 師 ボディートーク協会 城石 明喜子 副会長
持参物 タオル、靴下
参加費 無料 **事前申込** 不要

「宇城市健康フェア2019」

うきうき健康ウォーキング 参加者募集

☎ 宇城市保健福祉センター ☎32-7100

参加費無料！
当日参加も
大歓迎です♪



今年も、宇城市健康フェアで「うきうき健康ウォーキング」を開催します。

日 時 3月21日(木・祝)
受 付 9時30分
スタート 10時15分
コース 大野川周辺コース(所要時間 約1時間)
受付場所 宇城市保健福祉センター
駐車場 宇城市保健福祉センター、松橋体育館跡地、宇城看護高等専修学校、JA 熊本うき本所、宇城市役所
申込先 宇城市保健福祉センター、各地区の健康づくり推進員
健康フェアの内容は、3月号でお知らせします。

さしより野菜・たっぷり野菜プロジェクト Vol.8

☎ 宇城市保健福祉センター ☎ 32-7100

今月のさ・し・よ・りレシピ
ー レンコンだご汁 ー

1人分 エネルギー 55kcal 塩分 1.0g
調理時間 約 30 分

材料 4人分

レンコン 120g (1/2節)
◆小麦粉 大さじ1
◆片栗粉 大さじ1
◆塩 少々
カブ 80g (1/2～1株)
しめじ 60g (1/2袋)
ニンジン 40g (1/2本)
ネギ 4g
だし汁 560cc
☆薄口しょうゆ 小さじ2
☆みりん 小さじ2
☆塩 少々

作り方

①レンコンは皮をむき、酢水(分量外)につけておく。さっと水で洗ってすりおろし、軽く水気を絞っておく。◆を加えて、だんごにしておく。
②カブ、ニンジン皮をむき、イチヨウ切り(または半月切り)にしておく。しめじは石づきを取り、分けておく。
③鍋にだし汁と、カブ、ニンジンを加えて煮る。やわらかくなったら、☆を加え、しめじとレンコンだんごを入れて2分ほど煮る。
④煮えたら、小口切りしたネギを散らす。



「出張!!さしより野菜講座」
12月に開催した団体
・三角町東港2区
・小川町二日会/南小野区
・豊野町下安見区
講座を希望する団体は、1カ月前までにお申し込みください。



豊野町下安見区

ベジショップ(さしより野菜協力店)を紹介します

ニュー佳楽

松橋町松橋792-8
☎33-6581
[営] 11時～24時
[休] 1月1日



地元で採れた農産物や旬の魚介類などをふんだんに使った創作料理に定評があるお店。提供する野菜メインのメニューは20品を超え、ほぼ全てのメニューに野菜が添えられるなど、健康への気遣いが随所に見られます。「脇役」と見られがちな野菜ですが、肉・魚料理をおいしく楽しんでいただくためにも欠かせない存在。価格変動に泣かされることもあります。お客さまの笑顔と健康を第一に料理を提供していきたい」と話すのは、店長の江川嘉範さん。季節ごとの野菜のおいしさを最大限に引き出すべく、サラダをはじめ、焼き料理、揚げ料理、時には温野菜としてメニューを提供する細やかな心配りに、女性客が急増中とか。ランチタイムもディナータイムも、ベジメニューがずらりと並ぶ店内には、今日もにぎやかな声と笑顔が広がります。

おすすめの野菜メニュー

野菜本来の味を楽しんでいただけるスタンダードな一品「野菜サラダ」。このサラダを「さしより」注文されるお客さまが増えています。肉・魚のメイン料理をおいしく味わうためにも、まずは野菜から食べてみませんか。



お店の人から

ベジショップの認定を受ける前から、地元の農産物をふんだんにメニューに取り入れています。最近では、サラダ類をはじめ野菜メニューの注文が増え、「さしより野菜」の認知度の高まりを感じています。



江川 嘉範 店長

コースでのご予約時にもお好みのメニューなどをお伺いした上でコース設定をさせていただいています。多くの人に健康ライフを送っていただけるよう、私たちも「食」を通じてできることに取り組んでいきたいと思っています。