

# わんぱくに登録しませんか。

こんにちは、子育て支援センターです。

対象は3歳児で月1回（主に水曜日）、子どもたちの遊びの中で、ルールのある遊びや集団で遊ぶ楽しさを親子で体験していただきます。幼稚園児との交流（主に4歳児と集団遊びやリズムなどをして交流）も年4回予定しています。

## 参加されているお母さん方から…

「みんなと集団で身体を動かして遊んだり、リズムに合わせて動いたり楽しそうにできて良かったです」「初めての幼稚園でトイレやホールなど利用できて、本人もこれからの生活に自信がついたようで良かったです。お兄さん、お姉さんにお世話して貰えてとても助かりました」「親から離れて子どもたちで遊んでいて幼稚園に行ったらこんな感じかなと思って見ていた」などという感想が寄せられています。

平成27年度の登録を希望する方は4月に入りましたら、ふれあい交流センター2階子育てサロンに申込用紙を置きますので、申し込みをお願いします。そのほか子育て支援センターでは、子育てサロン・遊びの広場・子育て講座などの事業や育児相談なども行っています。

また、お子さんの発育や発達、気になることがありましたら同じふれあい交流センターの中に子ども発達支援センター（ふれいばる ☎485-1933）があり、お話や相談もできます。

■問い合わせ／子育て支援センター  
（☎485-1277）



飲んで美味しい牛乳をさらに美味しく食べてもらいたい!

## 牛乳を食べよう!

～うどん入りで満足度アップ～



J-milkホームページより提供

## 今月のレシピ ピザ風モダン焼き

### 作り方

- ①ゆでうどんは1～2cmに切り、キャベツは千切りにする。とろろ昆布をちぎってかつお節と混ぜ合わせておく。
- ②ボウルに①と卵を入れてよく混ぜ、うすく油（分量外）をひいたフライパンに広げる。ふたをして弱めの中火で5分焼く。
- ③裏返してソースを塗る。ピザ用チーズをかけ、ふたをしてチーズが溶けるまで焼き、皿に盛りつける。

### 材料（2人分）

ゆでうどん……………	1玉	卵……………	2個
キャベツ……………	2枚	お好み焼きソース	
とろろ昆布……………	3g	……………	大さじ2
かつお節……………	5g	ピザ用チーズ……………	40g

### ONE POINT

和と洋の味がミックスされた一品。ゆでうどんの代わりに中華麺を使っても◎。

# 私の健康法

健康しべちゃ21



▽第35回目

宮原 とみさん

今回は今年、100歳になられる常盤町の宮原とみさんをご紹介します。

お話を伺っていると、姿勢が良く、穏やかな笑顔が印象的です。生まれは大正4年の厚岸太田村で、7人兄弟の5番目で、子どもの頃はあまり身体が丈夫ではなかったそうです。成人して太田村農協に勤め、中茶安別支所にも勤務されていました。得意の和裁を冬の間になると農家の女性たちに頼まれて教えていたこともあったそうです。

その後、釧路で呉服屋さんに勤めるご主人と結婚され、5人のお子さんにも恵まれました。

戦時中、食べ物がなく太田村に疎開し、その後、昭和29年頃、標茶に移り呉服の行商から文具屋さんを始めたそうですが、お店をしながら自分や子どもの着物を縫ったり、仕立てを頼まれたりとよく動いていたと娘さんは話してくれました。いつも着物を着て文具のお店に立っていたそうで、60歳くらいから時間を作って舞踊を習い、いろんな行事に呼ばれてはお稽古仲間と一緒に踊ったりしたとのこと。

今でも人の中にいるのが好きで、親老会に参加したり、週に2回のデイサービスでゲームをしたりするのが楽しみだそうです。家では好きな相撲を見ながら番付を書き込んだり、新聞のクロスワードパズルを楽しんだりして毎日元気に過ごしています。自分のペースで身体を動かし、町内に住む3人の娘さんが届けてくれる食事を、いつもおいしく食べるのが元気のもとになっているようです。

平成27年度

# こども健康カレンダー

〈乳幼児健康診査・離乳食学習会・歯科検診〉

実施場所：ふれあい交流センター

乳 幼 児 健 康 診 査 日 程		
乳児 4・7・12カ月児	1歳6カ月児 (対象生年月)	3歳児 (対象生年月)
午後1時～1時15分 (4カ月児は個別通知あり)	午前9時30分～9時45分 (個人通知あり)	
H27年 4月16日		● (H24年2・3月生)
5月21日	● (H25年9・10月生)	
6月25日		● (H24年4・5月生)
7月23日	● (H25年11・12月生)	
8月27日		● (H24年6・7月生)
9月17日	● (H26年1・2月生)	
10月29日		● (H24年8・9月生)
11月26日	● (H26年3・4月生)	
12月17日		● (H24年10・11月生)
H28年 1月28日	● (H26年5・6月生)	
2月25日		● (H24年12月・H25年1月生)
3月24日	● (H26年7・8月生)	

## 〈乳幼児健康診査〉

☆乳児7・12カ月児健康診査は個別通知しておりませんので、該当月の日程を「暮らしいきいきカレンダー」で確認し、受診してください。

☆健康診査を受けるときは、母子健康手帳をお持ちください。

☆当日、欠席する場合はふれあい交流センターまでご連絡ください。

## 〈離乳食学習会〉

■日時／4月24日、6月26日、8月28日、10月30日、12月18日、平成28年2月26日

■時間／午後1時～2時30分

☆対象は、生後3～4カ月児とその保護者で、個別に通知します。

## 〈歯科検診（フッ素塗布）〉

■日時／4月24日、11月27日

■受付時間／午前10時～10時20分

☆歯が生えてから就学前まで受診できます。

☆事前の申し込みは不要です。受付時間までに母子健康手帳を持って来てください。

☆フッ素は、歯の質を強くして虫歯を防ぐお薬です。年に2回、定期的に塗布することで歯を丈夫にします。

☆料金は、フッ素500円、サホライド（虫歯の進行止め）3本以下300円、4本以上400円です。

## ■問い合わせ／

ふれあい交流センター健康推進係 ☎485-1000