

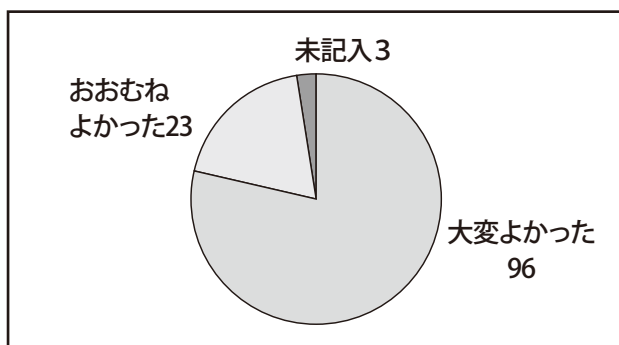
続・食育講演会～築上町「自分で作るお弁当の日」について～

先月号の広報でも食育講演会の開催について報告しましたが、今月号では、講演会のアンケート結果より、参加者のご意見・ご感想を紹介します。

また、築上町の食育の取り組みとして、築上町役場職員の「お弁当の日」が始まりました。初回は7月19日（金）で、毎月1回開催します。この模様もお伝えしていきます。来年度からは小中学校でのお弁当の日が開催できるよう準備を進めていきます。今後、町全体で「お弁当の日」の取り組みが広がり、食育の輪が広がっていくことを願っています。

●講演会の内容についてうかがったところ、以下のグラフのような結果になりました。

（「あまりよくなかった」「悪かった」と答えた方はいらっしゃいませんでした。）



●講演の内容についてのご意見・ご感想を少しご紹介します。

・本当に良かったです。始めの映像から感動して泣いてしまいました。私は小さい頃、危ないからといって台所に立たせてもらわないまま大人になりました。今からでも遅くないということもわかりました。少しずつ頑張っていきたいと思います。食の大切さも学ぶことができ、とてもいい時間を過ごさせてもらいました。ありがとうございました。（20代・女性）

・弁当の日というタイトルであまり内容が想像できませんでしたが、話を聞きとても深く意味のある事だと思いました。私も大学生の息子がいます。もっと早くこの話を聞きたかったです。早速息子に連絡します。（40代・女性）

・今子育て中の娘に聞かせたかったです。“弁当作りは人づくり”ですね。（女性）

参加者の多くは、ご自分の食生活を振り返ったり、ご自分の家族を思い浮かべたりしながら講演を聞いていただけようでした。

他に築上町「自分で作るお弁当の日」についてもうかがい、貴重なご意見をいただきましたので、町公式ホームページにてご紹介しています。皆様、ぜひご覧ください。

MR（麻しん風しん混合）定期予防接種のお知らせ

第2期の対象者は、平成26年3月末までに接種しないと任意接種となりますので、まだ接種を終えていないお子さんは早めに接種をしましょう。

★麻しん（はしか）や風しんってどんな病気？

麻しん（はしか）は、ウィルスに感染したあと、約10日間の潜伏期を経て、カタル症状（鼻汁・咳・結膜充血等）と共に38度以上の発熱、そして発疹（頬粘膜にも出る）が出現し、とてもうつりやすい感染症で、免疫がないと大人もかかります。麻しんにかかると、免疫機能が低下する為、他のウィルスや細菌に感染しやすく二次的に肺炎や中耳炎を起こすお子さんも多いです。また脳炎を千人に2人の割合で合併することがあります。

風しんも、2～3週間の潜伏期を経て、発熱と全身に淡い発疹、リンパ節の腫れなどが出現する感染症です。症状や感染力は、麻しんより軽いですが、妊婦さんが妊娠初期にかかると、おなかの赤ちゃんが感染し、「先天性風しん症候群」といい、心臓や目や耳に障がいを生じたりすることがあります。

★定期接種対象者

第1期：生後12～24ヶ月未満のお子さん

第2期：小学校就学1年前のお子さん

（平成19年4月2日～平成20年4月1日生まれのお子さん）

★接種時の持ち物：母子健康手帳・MRの予診票

★町内で接種できる医療期間：必ず事前に電話予約をお願いします。

あないクリニック・うえだ内科クリニック
片山医院・椎田病院・二見医院・宮部病院

日程：①平成25年 8月24日（土）～31日（土）

② 10月19日（土）～26日（土）

③ 12月14日（土）～21日（土）

④平成26年 2月15日（土）～22日（土）

⑤ 3月 8日（土）～15日（土）

⑥福岡県定期予防接種広域化事業で接種する

（①～⑤以外での接種）

福岡県定期予防接種広域化事業：上記指定期間中に接種を受けられない方、またかかりつけ医が町外（但し、福岡県内）の方の場合、かかりつけ医が福岡県定期予防接種広域化事業に登録している場合は、予防接種依頼書がなくても、【予約制】で接種できます。ワクチンの準備等がありますので、必ず事前に電話予約をお願いします。

昔の食卓を守る会から「ぬか床養子縁組」のお知らせ

乳酸菌の宝庫「ぬか漬け作り」はじめませんか？乳酸菌は腸内環境を整えて体質改善してくれる作用があります。乳酸菌は乳製品のみに含まれるわけではありません。ぬか漬けは植物性乳酸菌の宝庫です。

昔の食卓を守る会ではぬか漬けのよさを広げるために、ぬか床を「持っている人」から「待っていない人」へ継承する「ぬか床養子縁組」を企画しています。『ぬか床を分けてもらって、ぬか漬け作りに挑戦したい！』という方、この機会にぜひご参加ください。

また、ぬか床を持っている方で、養子縁組でぬか床

を譲ってくださる方も同時に募集します。ご協力いただける方は保健センターまでご連絡ください。

日時 9月17日(火) 14:00～

会場 保健センターチャフルつき

内容 ぬか床養子縁組、ぬか床作り、ぬか漬け・ぬか床を使った調理

定員 10名

材料費 材料代実費(数百円程度)

申込期限 8月23日(金)

申込・問い合わせ 保健センターチャフルつき

チャフル健康相談のお知らせ

8月19日(月) 10:00～11:00、保健センターチャフルつきで健康相談を行います。血圧測定、検尿などの健康チェック並びに保健師が健康に関する相談に応じます。利用を希望される方は当日会場にお越し下さい。健康手帳をお持ちの方は、ご持参ください。

豊築休日急患センターからのお知らせ

毎月2回、休日急患センターに九州歯科大学の口腔外科医(口腔がん専門医)が来ます。

8月の来所日: 4日(日)、18日(日)

お口の中に異常のある方、心配がある方は来所ください。

問い合わせ 豊築休日急患センター

0979(82)8820

こころの健康相談日のお知らせ

こころの悩みや不安など、精神保健福祉士が相談をお受けします。思春期の悩みや、アルコール、薬物に関する相談も受け付けます。あなた自身のことや、ご家族・ご友人など身近な人のことなど、ひとりで悩まず、話してみませんか？

日時: 8月7日(水)・9月4日(水) 13:00～17:00 (要予約)

場所: 保健センター チャフルつき

予約・お問い合わせは住民課 健康増進係(保健センターチャフルつき)までお願いします。



食生活改善推進会

おすすめの簡単料理紹介

なすとじゃこの炒め煮

《八津田校区推進員お勧めレシピ》



作り方

- ①なすはヘタを切り落とし、一口大の乱切りにする。大葉は千切りにして水にさらし水気を切る。
- ②フライパンにごま油を熱し、ちりめんじゃこを入れて中火でややカリッとするまで炒める。
- ③なすを加えて中火で1～2分炒め、(A)を加えて汁気がなくなるまで炒りつける。
- ④器にもり、大葉の上に散らす。

材料(4人分)

なす・・・4本 ちりめんじゃこ・・・30g

大葉・・・4～5枚

砂糖・・・大さじ1 酒・・・大さじ2

みりん・・・大さじ1.5 } (A)

しょうゆ・・・大さじ2

ごま油・・・大さじ1

投稿のひろば

椎田少年サッカークラブ

6月1日・2日、第111回京築夏季大会が行われ、椎田少年サッカークラブが準優勝しました。また、6月22・23日に開催された北九州大会U-11では見事優勝しました！

部員数も多くなり、42名の子どもたちが日々練習に励んでいます。

