



**ニコニコ笑顔のフラワー
アレンジメント講習会**

1月20日(土)、町内在住の小学校1年生から3年生を対象にフラワーアレンジメント講習会が開催され、15人の児童が参加しました。

今年も前田君江先生を講師にお招きしたフラワーアレンジメントでは、ハート型のブーケを作りました。「どうしたら



いきいき子育て
わくわく児童館



初めて児童館の行事に参加した子ども、最初は少し緊張していましたが、自己紹介を兼ねたゲームや空き時間を充て、ほかの学校のお友だちとも仲良く話せるようになり、最後にはみんなニコニコ笑顔のフラワーアレンジメント講習会でした。

王様ジェスチャーゲームをして、積極的に動いている子、じっとしている子などさまざまでした。



「ハート型になるんだろう?」と、迷っていた子どもたちですが、前田先生や児童館の先生方の指導により、だんだんとコツをつかみ始め、最後はみんな色とりどりのブーケを完成させることができました。

その後に行われたぎょうざ・おにぎらず作りでは、みんなでぎょうざの皮包みに挑戦。苦戦していましたが、班の仲間と協力しながら楽しんでる様子でした。ぎょうざが焼けるまでの間、

身近な食材で!
元気レシピ♪

このコーナーでは、町の特産品を使ったレシピや健康増進レシピ、給食レシピなどを毎月ご紹介します。

第19回 栄養満点!レンジで簡単!巣ごもり卵

保健衛生係

**レンジで簡単!
巣ごもり卵**

簡単に野菜がたっぷりとれる栄養満点レシピです。火を使わずにレンジで仕上げるため、もう一品ほしいときや時間がないときなどに、おすすめです。

卵をレンジするときには、黄身が破裂しないように、つまようじで穴をあけてください。



● 材料 ● 2人分

- | | |
|---------------|-------------|
| 卵…………… 2個 | 顆粒だし……ひとつまみ |
| もやし…………… 40g | 塩……………ひとつまみ |
| キャベツ…………… 60g | こしょう……………少々 |
| にんじん…………… 20g | |
| しいたけ…………… 大2枚 | |

● 作り方 ●

- ①キャベツ、にんじん、しいたけは千切り、もやしは洗い、耐熱皿に並べてラップをし、500wの電子レンジで2分加熱。冷めたら水気を軽く絞る。
- ②①を2等分にし、深めの耐熱皿に入れ、顆粒だしを加えて混ぜ、中心に卵を割り入れる。
- ③②にラップをかけ、卵が半熟になるくらい一皿につき500wの電子レンジで1分半加熱する。
- ④ラップを外し、卵の部分に塩コショウをふる。

福祉タクシー券を 発行します

平成30年度分の交付を受けるには、保健福祉総合センターでの申請が必要です。申請には印鑑と障害者手帳をご持参ください。

対象となる方

- ①身体障害者手帳所持者
1級、2級の方および3級で視覚障害並びに下肢・体幹機能障害の方
- ②療育手帳所持者 全員
- ③精神保健福祉手帳所持者 全員
- ④難病を有する方
障害者福祉サービスの対象となる332疾病に該当する方で移動が困難な方

助成額

◆一般

利用1回につき初乗り料金730円を月2枚交付（人工透析治療者は月10枚交付）

◆通学

町内の小中学校
1回につき1千円
特別支援学校・高校
1回につき2千円

問い合わせ
保健福祉総合センター内
健康福祉課 福祉係
☎79-0910



2020年の東京オリンピック・パラリンピックに向けて、受動喫煙防止法の議論がマスコミで報じられています。

さて、受動喫煙とはなんでしょうか。タバコの煙は3種類に分けられます。喫煙者が吸い込む主流煙、喫煙者が口から吐き出す呼出煙、タバコの先端から立ち上る副流煙です。タバコを吸わない人が、他人のタバコの煙（副流煙と呼出煙）を吸わされることが受動喫煙です。

受動喫煙について



国保東庄病院
たかしのり
高石 佳則 院長

受動喫煙はどれくらいいるのでしょうか。2016年の国民健康・栄養調査では、吸わない人で、家庭でほぼ毎日の受動喫煙があったと回答した人の割合は7.7%でした。職場で月1回以上あったと回答した人の割合は30.9%、飲食店で42.3%でした。労働者健康状況調査によると、吸わない人で職場で受動喫煙にさらされている人の割合は、72.9%（2002年）、56.4%（2007

年）、42.2%（2012年）、34.7%（2016年）でした。

タバコの煙には、数多くの有害物質が含まれていますが、主流煙と副流煙に含まれる有害物質を調べると、副流煙のほうが、主流煙よりも数倍から数十倍多いものがあります。

受動喫煙による健康影響はどのようなものがあるのでしょうか。肺がん、虚血性心疾患、脳卒中、乳幼児突然死症候群については、受動喫煙によっても起こることが科学的に証明されています。それらの疾患について、受動喫煙によりどれくらいの方が亡くなっているのか研究され、日本では、年間約1万5,000人の人が受動喫煙が原因で亡くなっていると推定され

たのです。これは東庄町の人口に当たります。その内訳は、男性が4,500人、女性が1万500人と女性への影響が2倍大きくなっています。疾患別では、脳卒中8,000人、虚血性心疾患4,500人、肺がん2,500人です。

受動喫煙防止の法律施行後にどのくらい疾患を減らすことができたかを調べた海外の研究によると、職場とレストランを禁煙化することで、脳卒中や喘息などを2割くらい減らせたと報告されています。

このように、受動喫煙の害が明らかとなつていきます。タバコを吸う人は、吸わない人への心遣いをお願いいたします。

問い合わせ
東庄病院 ☎1177



東庄病院の診療日

内科	月～金曜日の午前および第1・第3土曜日の午前
整形外科	毎週火曜日の午前（予約制）

（受付時間は午前11時まで）

※救急患者については、休診日および時間外でも24時間体制で診療しますので、電話連絡のうえ来院してください ☎86-1177