



# いきいき子育て わくわく児童館

## 盛り上がった手作り会

★1月28日(土) 手作り会

はじめの会で、自己紹介や軽いゲームをした後、室内でミニ運動会をしたよ。運動会恒例の綱引きや玉入れのほかに、スプリンリレーや早めけじゃんけんリレーなどのレア競技もあって、盛り上がったんだ！  
運動会の後は、写真立てのフレームを作ったよ。紙粘土に絵の具を混ぜて、一生懸命作ったよ。  
会食では、みんなで手巻き寿司を作りながら、すまし汁と果物を一緒にいただきました！

いろんな具材を巻いて手巻き寿司♪ みんなでいただきます！



パン食い競争ならぬお菓子食い競争！お菓子とれるかな??



写真立てフレームの制作。どんな色にしようかな～



綱引き負けないぞ！みんなでオーエス！オーエス!!



## 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、給食レシピなどをご紹介します。

第31回 いちご蒸しパン

保健衛生係

### 見た目も春らしい いちご蒸しパン

いちごの自然な色と甘みの体にやさしい蒸しパンです。お子さんや、血糖値、カロリーが気になる方は砂糖なしでもOK！蒸し器がない方は、材料を混ぜた生地を紙コップに入れて、電子レンジで加熱しても作れます。



#### ● 材料 ● 6個分

- ホットケーキミックス…… 150g
- いちご…………… 100g
- 砂糖…………… 大さじ3

#### ● 作り方 ●

- ①いちごはへたを取り、袋の中に入れて手でつぶす。
- ②つぶしたいちごとホットケーキミックス、砂糖をよく混ぜる。
- ③②をアルミカップに入れて10～12分蒸す。
- ④ようじを刺して生地がついてこなければ出来上がり。

【電子レンジの場合】加熱時間は様子を見ながら調節してください。レンジで加熱しすぎると固くなるので注意が必要です。

# 健康里から づくりの

## ヘルプマークを知っていますか?

ヘルプマークは、援助や配慮を必要とすることが外見からはわからない方が、周囲の方からの援助を得やすくなるように身につけるものです。

ヘルプマークを身につけた方を見かけたら、電車内で席を譲るなど、思いやりのある行動をお願いします。



### 配布場所

- ・保健福祉総合センター

### 配布対象

- ・義足や人工関節を使用している方
- ・内部障害や難病の方
- ・妊娠初期の方など

### 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



東京オリンピック・パラリンピックの開催が目前に迫っています。これまでのオリンピックの開催地での受動喫煙防止対策や国際的なタバコ対策の状況から、日本でも対策の強化がはかられました。改正健康増進法が成立し、法律が段階的に施行されてきました。今年4月からは法律の全面施行となり、飲食店を含む多くの施設で原則屋内禁煙となります。病院・学校・行

## 飲食店などでの禁煙について



国保東庄病院  
たかいし よしのり 院長  
高石 佳則

政機関では敷地内禁煙、20歳未満の人は喫煙許可エリアへの立ち入り禁止となります。東庄病院と東庄町保健福祉総合センターでは、2003年から禁煙として、禁煙講演会、中学生を対象とした喫煙の害についての健康学習会や禁煙治療を行ってきました。この16年間で喫煙を取り巻く状況は大きく変わってきました。まず、受動喫煙の健康被

害が明らかになりました。以前の「医療の窓」でもご説明しましたが、受動喫煙により、乳幼児突然死症候群、脳卒中、肺がんの危険が増し、受動喫煙のために命を落とす人が全国で年間1万5000人に及ぶとされています。タバコを吸わない人が受動喫煙に遭遇する場所別では、飲食店40%、遊技場と職場がそれぞれ30%とされています。これらのデータをもとに受動喫煙対策が立てられてきました。

次に、新しいタバコの販売があります。いろいろな種類があり、加熱式タバコ、リキッドを使用した電子タバコに分けられます。葉タバコを使用した加熱式タバコについては、WHO（世界保健機構）の「タバコの規制に関する世界保健機関枠組条約」で従来の紙巻タバコと同じタバコ製品に含まれ、日本の受動喫煙対策においても、紙巻タバコと同様に規制される対象です。海外の研究では、法律で屋内喫煙が禁じられたことで、呼吸器疾患、心臓病、脳卒中で入院する人が2〜4割も減少したという報告があります。兵庫県受動喫煙防止条例の施行後2年で、神戸市の心疾患の入院患者数が1割減少しました。

子どもたちのためにも、煙のない社会を実現しましょう。



### 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