



いきいき子育て わくわく 児童館

問い合わせ 町児童館 ☎87-0921

おたのしみ会 あそぼう会を実施しました♪

★5月22日(土) おたのしみ会

おたのしみ会では、『お店やさんに行こう!』と題し、親子でバッグやお財布を作り、5つの模擬店に行きました。たくさんさんの景品をお土産に、みんな満面の笑顔でした。

★6月12日(土) あそぼう会

あそぼう会では、自己紹介を兼ねたビンゴゲームをおこない、お友達のことを知ることができました。また、班対抗のレクリエーションでは、5種類のゲームで優勝を目指して、点数を競い、楽しみました。

★あそぼう会



班の皆で
がんばるぞ!



なんこ
かけるかな

★おたのしみ会



どのフルーツが
いいかなあ



素敵な
バッグづくり♪

今後も地域の子どもたちに思い出作りや交流の機会を提供できるよう、行事内容を工夫しながら実施していきたいと思えます。

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39回 カブのひき肉あんかけ煮

農政係

冷めてもおいしい カブのひき肉あんかけ煮

東庄町特産のカブを使った料理をご紹介します。柔らかく食べやすい、優しい味の一品です。



● 材料 ● 2人分

カブ(葉も使います) … 2個	片栗粉(水で溶く)
ひき肉…………… 100g	…………… 大さじ1
顆粒だし…………… 小さじ1	水…………… 200cc
しょうゆ…………… 大さじ1.5	
酒…………… 大さじ1	
砂糖…………… 小さじ1	

● 作り方 ●

- ①カブを4等分に切り、葉は切らずに残しておく。
- ②鍋に水を入れ、顆粒だし、酒、砂糖、しょうゆ、カブ、ひき肉を加えて煮る。ひき肉は塊にならないよう菜箸でほぐす。(葉は③で使うので入れない)
- ③別の鍋でカブの葉をさっと茹でて、透き通った緑色になったら湯を捨て5mmくらいの間隔で細かく切る。
- ④カブを入れた鍋が煮えたら、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑤最後に、③で作ったカブの葉を中央に散らして彩りをつけ完成。

健康里から づくりの

熱中症に ご注意ください



新型コロナウイルスが猛威をふるい続ける中、再び夏がやってきました。

高温多湿の環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなる恐れがありますので、マスク着用時は強い負荷の作業や運動を避け、こまめな水分補給を心がけましょう。また、周囲の人と2m以上離れている場所で、マスクを一時的に外して休憩を取ることでも必要です。

さらに、打ち水や日傘を利用して、涼しい環境を作るのも効果的です。

【打ち水】

撒いた水が周囲を冷やすことで涼しい風が吹き、涼を得ることができます。朝と夕にやると涼しさが持続するため、オススメです。

【日傘】

直射日光を遮り、体感温度を3～7℃下げることがあります。外出の機会が減り、暑さに慣れにくいコロナ禍においての熱中症対策としても有効です。

マスクの着用が必須になっている今、工夫して熱中症を予防しましょう！

問い合わせ
健康福祉課 保健衛生係
☎79-0911

医療の 窓

眼底とは、眼球の内側にある底の部分のことで、瞳孔の奥にあります。眼底にはたくさんの組織が集まっていて、網膜、脈絡膜、硝子体、視神経乳頭などがあり、これらをまとめて眼底と呼びます。

眼底検査は、眼底に異常が起きていないかを調べる検査で、眼底カメラと呼ばれる特殊な器具を使って検査を行います。

健康診断や人間ドックで

眼底検査



国保東庄病院
すがや しんいち
菅谷 晋一 臨床検査技師

も眼底検査が行われていません。検査では、目の病気である緑内障などや、動脈硬化、糖尿病などの病気によって起こる血管の異変、更には脳腫瘍などの病気までもが発見できる可能性があります。

検査方法
検査には、瞳孔を開くために点眼薬を入れて光を当て観察する散瞳型と、瞳孔を開かずに検査を行う無散瞳型という方法があります。

検査をお勧めする人
検査は、痛みもなく、時間も長くはかからないので、負担は少ないと思います。体に症状が出ていなくても、検査によって、意外な病気を早期発見、予防することがあります。

問合わせ
東庄病院 ☎1177

- ・ 散瞳型では、検査が終わってもしばらくは目がかすんだり、光に敏感になっ てしましますが、きちんと 調べることが出来ます。
- ・ 無散瞳型では、検査後の 目のかすみや光に敏感にな るといった違和感はありませんが、眼底の真ん中部分 しか見られないため、眼底 の周辺で起こる目の異変や 症状が確認しづらくなっ て しまうことがあります。
- ・ 次のいずれかに該当する人は検査を受けることをお 勧めします。また、40歳以 上の人は、人間ドックなど で定期的に検査を受けま しょう。
- ・ 糖尿病、高血圧、高脂血 症
- ・ 虫のような黒い点がい く つも飛んでいるように見 える
- ・ 物や人が歪んで見える
- ・ 見えている部分の一部が 欠けて見える
- ・ 視界の真ん中が黒っぽく 暗く見える
- ・ 突然視界が暗くなった、 見えなくなったなどの症 状が出ている



内 科	月～金曜日の午前および 第1・第3土曜日の午前 (受付時間は午前11時まで)
整形外科	火曜日の午前 (予約制)

※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