



## むし歯のない 3歳児

このコーナーでは、町の健康診査で「むし歯のない3歳児」として表彰されたお子さんを紹介します。  
付き添いの保護者の方には、むし歯ゼロへの取り組みを教えてくださいました。



千葉 未桜

「仕上げ磨きをしています。ジュースは飲ませていません」



畠山 陽向

「いつもママが仕上げ磨きをしています」



小野寺大悟

「毎日お風呂の中で母と子一緒に歯磨きをしています」



佐藤 美音

「仕上げ磨きを頑張っています」



岩瀬 心那

「夜、市販のフッ素を塗っています」



釜田 綾

「夜は必ず仕上げ磨きをしています」



佐藤 詩恵

「毎日キシリトールタブレットを食べています」



千葉 肇大

「仕上げ磨きをしています」

## 上手に食べてがん予防

平泉町の死亡原因の第1位はがんです。町内で亡くなる人の3割近くを占めています。  
がんを予防するためには、検診を受けることと生活習慣を見直すことが大切です。がん発生の原因の35%は食生活と言われています。普段の食事の取り方に注意すれば、がんになる危険性を抑えることができます。

町では、毎年健康についてのテーマを決めて地区健康教室を開催しています。本年度は「がん予防」と「こころの健康」をテーマに21行政区を回っています。  
内容は、血圧測定、健康相談、講話、調理実習などです。このうち食事については▽バランスよく食べる▽塩分が多いものは控える▽野菜や果物はたっぷり摂る▽熱い物は少し冷ましてから食べる▽ことを特に呼び掛けています。また毎日の食卓に乳製品を取り入れることで「カルシウム不足」が改善され、よりバランスのとれた食習慣が身につきます。  
今回は短時間でできる乳製品を使った簡単料理を紹介します。

### 【まろやか白和え】

#### ☆材料（4人分）

小松菜…1把、しめじ…80g、もめん豆腐…200g（半丁）、白すりごま…大さじ2、粉チーズ…大さじ2、カッテージチーズ…80g、砂糖…小さじ4、塩…小さじ3分の1

#### ☆作り方

- ①小松菜は4センチの長さにザク切りにし、しめじは小房に分けます。
- ②フライパンに①を入れ塩をひとつまみ振り、ふたをして蒸してからざるに取り冷まします。
- ③ボウルに豆腐をつぶしながら入れ、すりごま、粉チーズ、カッテージチーズ、砂糖、残りの塩を加え混ぜ、水気を絞った②を入れよく混ぜ合わせれば完成です。



## 健康調査を実施します

町では福島第一原子力発電所の事故に伴う健康影響について、平成23年度に県が実施した内容と同等の検査を実施します。  
調査を希望される場合は「内部被ばく健康調査実施希望申込書兼実施同意書」に必要事項を記入し申し込みをしてください。  
■調査対象者：町内に住所を有する4歳（平成20年4月2日生）から15歳（10年4月1日生）の人。  
（ただし、23年度の県放射線健康影響調査で検査した人は除きます）  
■調査方法：ゲルマニウム半導体検出器による尿中放射性物質の測定（連続した2日間以上で2回以上の尿を採取し検査します）  
■検査料：ヨウ素131、セシウム134、セシウム137、（※カリウム40）  
※放射性カリウム40については、自然の放射性物質であることから必須項目ではありません。

■検査料：無料  
■申込方法：「申込書兼実施同意書」は各学校や幼稚園、保育所を通して保護者に配布しています。検査を希望する人は、直接保健センターにお申し込みください。（すでに学校や幼稚園、保育所に提出した人は除きます）  
▽在宅の子どもで、対象年齢に該当し調査を希望する人▽町外の学校や幼稚園などに通学、通園している人―は役場保健センターにお問い合わせください。  
■最終申込期限：1月10日（木）  
■その他：▽調査を希望された人には、1月中旬ごろに詳しい内容をお知らせします。その後検査機関より採尿容器などが発送されます。（1月下旬予定）▽検査結果については、個別にお伝えします。調査対象者全員に係る調査結果などは、個人情報保護に最大限配慮したうえで公表します。

## 傾聴ボランティア「いい・はあとの会」茶話会開催

自分の悩みや思いを人に話すことで、ころころがほっとした事はありませんか。そんな「人」のところに寄り添い、耳を傾けてお話しを聴く「いい・はあとの会」茶話会を開催します。

日時…1月23日（水）  
13：30～15：00  
場所…福祉活動センター  
内容…お茶を飲みながらのお話し合い  
問い合わせ先  
保健センター  
☎46-5571



## ☆のびのびクラブ☆

12月18日ののびのびクラブは、19組子ども22人の参加の下、長島公民館でクリスマス会を開催しました。

最初に浅利亜紀子さんを講師に「パルーン教室」を開催。パルーンアートの基本である「イヌ」をお家の人と一緒に作りました。風船に悪戦苦闘しながらもかわいらしいイヌを作り上げていました。その後はサンタクロースが登場し、「一緒に「赤鼻のトナカイ」を歌ったり、「ジングルベル」の曲に合わせてダンスを踊りました。最後に一人ずつプレゼントをもらい、楽しいひとときを過ごしていました。

今月は15日（火）に町公民館を会場に「おやつ作り」を行います。たくさんのご参加お待ちしております。



みんなで楽しくパルーンアートづくり

## 1月の予定

- ▽園開放日（園庭・園舎）  
子育て支援センター  
長島保育所 毎週月～金曜日  
※1月2日～4日はお休みします。
  - ▽のびのび広場 8日（火）
  - ▽なかよしサロン 10日（木）
  - ▽のびのびクラブ 15日（火）
  - ▽ピヨピヨ広場 16日（水）
  - ▽おひさま教室 17日（木）
  - ▽音楽サークル 19日（土）
  - ▽給食試食会 21日（月）
  - ▽おひさま教室 23日（水）
  - ▽音楽サークル 29日（火）
- 詳しい活動内容・日程・場所については各施設、または子育て支援センター（平泉保育所内 ☎46-2767）までお問い合わせください。