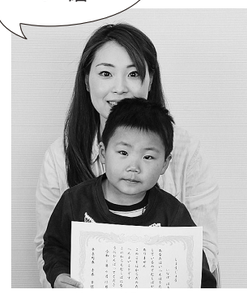
むし歯のない３歳児

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。保護者から、むし歯ゼロへの取り組みなどをお聞きしました。

浅利（あさり）　陽葵（ひなた）くん



稲葉（いなば）　陽希（はるき）くん

中鉢（ちゅうばち）　空翔（そらと）くん

子育ての広場

Family Corner

子育て支援センターで開催されている各活動や子育てに役立つ情報をお届けします。

子育て支援センター活動紹介

6月は新型コロナウイルス感染症対策のため、活動を自粛します。

先月ご紹介した保育所で人気の簡単おやつを、今月も引き続き紹介します。

○高野豆腐のクッキー

【材料（約２００枚）】

▽高野豆腐粉（80グラム）

▽ホットケーキミックス粉（１００グラム）

▽砂糖（40グラム）

▽牛乳（50グラム）

▽バター（１００グラム）

①バターを小豆ぐらいの大きさに切る。

②バターを高野豆腐粉、ホットケーキミックス粉、砂糖の中に入れて、指先を使って粉と混ぜる。

③牛乳を注ぎ入れて混ぜて、まとまりにくい時は、牛乳を増やしてください）

④まとまったら棒状にして冷凍庫で30分寝かせる。

⑤５ミリメートルくらいの厚さに切る。

⑥１７０℃に熱したオーブンで10分～15分ほど焼く。（濃い目のきつね色になるまでしっかり焼いた方がおいしいです。）

○大豆（ひじき）トースト

【材料（１人分）】

▽食パン（８枚切）１枚

▽大豆（乾）（10グラム）

▽ひじき（１グラム）

▽マヨネーズ（５グラム）

①ゆでた大豆を粗みじんに切る。

②もどしたひじきと①をマヨネーズで和えて、食パンに塗ってオーブントースターで焼く。

６月の予定

◎みんなの広場、給食試食会は、コロナウイルス感染対策のため、中止します。

◎のびのびクラブ

「みんなで遊ぼう」　16日（火）

◎園開放日（園庭のみ）

▽子育て支援センター

毎週月・水・金曜日

幼稚園・保育所の子どもたちも園庭で遊びます。感染予防に各自努めるようお願いします。

■問い合わせ先

子育て支援センター（平泉保育所内）☎46－2767

一関保健所からのお知らせ

■申し込み・問い合わせ先…一関保健所保健課　☎26-1415

こころの健康相談

こころの問題は誰にでも起こります。一人で悩まずにご相談ください。

「こころの健康相談」は専門医師が無料で相談に対応します。相談を希望する人は、事前に予約が必要です。

■日時…６月４日（木）　13:30～15:30

■場所…一関保健所

■申込方法…一関保健所保健課まで電話で事前にお申し込みください。

骨髄バンクドナー登録、血液検査（事前予約必要）

■日時…６月10日（水）、24日（水）

※骨髄バンクドナー登録　9:00～10:00

※血液検査（ＨＩＶなど）　10:00～11:30

■場所…一関保健所

■血液検査の種類…▷ＨＩＶ抗体検査

▷梅毒抗体検査

▷肝炎ウイルス検査

▷クラミジア病原体検査（※尿検査）

■検査料金…無料

スポーツだより

［教育委員会◎☎46-5576］

ふるさとオリンピア2020中止のお知らせ

平泉町体育協会（千葉正会長）は、町民の健康増進と、各種スポーツの普及を目的として、毎年開催しているふるさとオリンピアについて、今年度は新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため中止することとしました。

ふるさとオリンピアは、町体育協会加盟団体が、年間を通じて町民向けに開催する各種大会の中から、６種目を町体育協会がオリンピア対象種目として指定し、行政区対抗により参加点や入賞点の合計点で順位を競う、多くの町民が参加する恒例のスポーツイベントです。

なお、体育協会加盟団体が毎年開催している町民向け大会については、新型コロナウイルス感染症の拡大の収束状況を注視しながら、開催について検討しています。

安全に運動スポーツをするポイントは？

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防止するためには、一人ひとりが不要不急の外出を自粛し、他者との接触を８割程度減らすことが必要とされています。

一方で、身体的及び精神的な健康を維持する上では、体を動かしたり、スポーツを行うことが必要です。

外出の自粛が続き、屋内で過ごす時間が長くなると活動量が低下し、特に、中高年齢者については、体力の低下、生活習慣病等の発症や生活機能の低下（骨や関節、筋肉等の運動器の衰えや、認知症等）をきたすリスクが高まります。

このため、意識的に運動・スポーツに取り組んでもらうことは、健康の保持だけでなく、将来的な要介護状態を回避するためにも有効です。

また、「新型コロナウイルス感染症対策の基本的対処方針」（新型コロナウイルス感染症対策本部決定）においては、外出の自粛の対象とならない外出の例として、屋外での運動や散歩などが生活の維持に必要なものとして示されています。

屋外で安全・安心に運動・スポーツを行えるよう、感染防止のために必要なことや、周囲の人への配慮頂きたい点を踏まえて

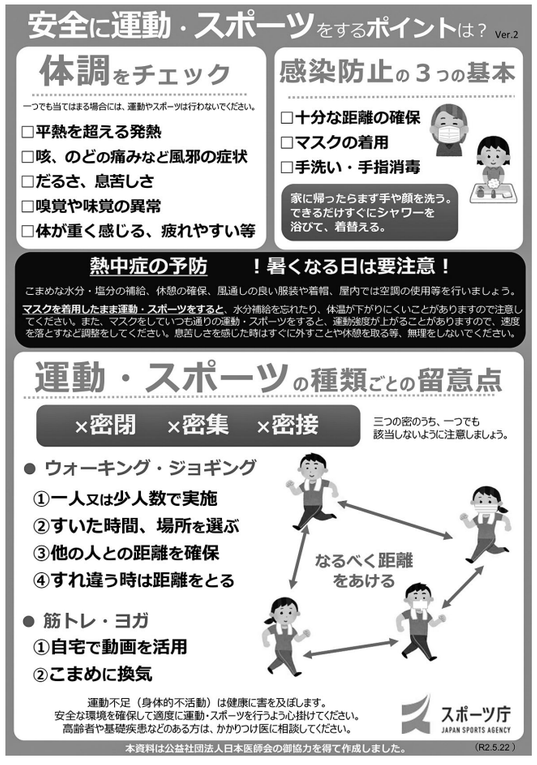
①屋内（自宅）で行える運動・スポーツ（主に中高年齢者を対象とした体操等）の実施を推進するための好事例を紹介

②安全にウォーキングやジョギングに取り組めるよう、屋外で運動・スポーツを行う場合に配慮するポイントを取りまとめています。

感染拡大を防止しつつ、安全・安心に運動・スポーツに取り組むようお願いします。

詳しくはスポーツ庁ホームページ（https://www.mext.go.jp/sports/）でも紹介しています。

熱戦を繰り広げる壮年ソフトボール大会（オリンピア種目）



総合型地域スポーツクラブ設立に向けて参加者募集中

地域住民が「いつでも」「誰でも」「好きなレベルで」「世代をこえて」「いろいろなスポーツを」「いつまでも」楽しむことができる地域のコミュニティの場が「総合型地域スポーツクラブ」です。

総合型地域スポーツクラブ設立に向けて、少しでも関わってみたい人、興味のある人を募集しています。

地域住民の皆さんのアイデアによって自主運営され、健康・体力づくりだけでなく地域の活性化など、気軽にスポーツ・文化に親しむことのできる環境を目指しています。

遠慮なくどんどん平泉町総合型地域スポーツクラブ設立準備委員会までご連絡ください。

■問い合わせ先

平泉町総合型地域スポーツクラブ設立準備委員会☎46－5576