

# 食生活改善推進員として一緒に活動しませんか

私たち食生活改善推進員（南三陸町食生活改善推進員連絡協議会）は、食を通して地域の交流を深め、バランスよく食べる食生活の定着を目指して日々、食育を推進しています。これまでの主な活動は、「歌津中学校での食育教室」や「地区の健康教室」、震災復興支援がきっかけとなった「台湾の学生さんとの食の交流会」などを実施してきました。その他にも毎月、食生活や栄養に関する知識や料理の勉強を目的とした研修会を開催しています。年に1回は移動研修会も行っています。



会の年会費は2,000円で、社会福祉協議会のボランティア保険にも加入しています。研修会の会場は主に総合ケアセンター南三陸の研修室・調理室で、研修会参加の際には、食材料代の一部（300円）と米1合をご負担いただいています。



子どもから高齢者まで幅広い世代の皆さまと「食を通じた楽しい活動」ができます。

現在23名の会員で、仲良く和気あいあいと日々活動をしています。

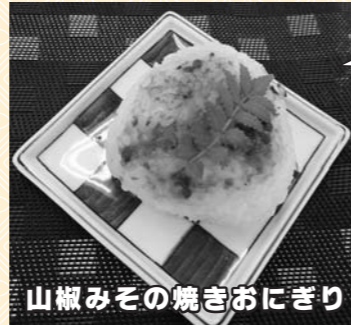
入会前でも実際に研修会を体験することも出来ますので、新しい料理を覚えたい方、食生活に関心のある方はお気軽にご連絡ください。

## レシピ紹介 山椒みそ

- 【材 料】
- 山椒の実 100g
  - み ぞ 500g
  - 砂 糖 180g



山椒の実の収穫時期は5月下旬から、中の実が白いうちです。



おにぎりの表面に山椒みそを塗り、ごま油を塗ったフライパンで焼き色がつかないように焼く。

- 【作り方】
- 1 山椒の実を沸騰した湯で4～5分茹でる。（目安は指で潰れるくらいの柔らかさ）茹であがったら水で冷やし、1時間くらい水にさらす。程よくアクが抜けたらザルに上げて水気を切る。
  - 2 ①をフードプロセッサーに入れ、みじんにする。又はすり鉢ですりつぶす。
  - 3 鍋に味噌と砂糖を入れ、砂糖が溶けるまでへらでかき混ぜる。
  - 4 砂糖が溶けたら②の山椒の実を加え混ぜ合わせて出来上がり。  
※砂糖の量は好みで加減する。また、酒とみりんを好みで加えてもよい。



☎ 保健福祉課 健康増進係 ☎46-5113

## 献血に行こう!



献血とは、病気の治療や手術などで輸血や血漿分画製剤を必要としている患者さんのために、健康な人が自らの血液を無償で提供するボランティアです。

日本国内では、少子高齢化などの影響により、主に輸血を必要とする高齢者層が増加し、若い世代が減少しています。

宮城県赤十字血液センターの献血車が来町しますので、献血のご協力をお願いします。感染症対策のため、状況によってはお待ちいただく場合があります。時間に余裕をもってご来場ください。

- 日時 6月19日(金) ①午前10時～正午 ②午後1時～4時
- 場所 役場1階マチドマ
- ☎ 保健福祉課 健康増進係 ☎46-5113

男女とも  
400ml献血のみ  
となります。



# 子育て支援センター

☎ 地域子育て支援センター ☎46-3042  
戸倉地区子育て支援センター ☎28-9366  
歌津地区子育て支援センター ☎28-9656  
保健福祉課子育て支援係 ☎46-1402

南三陸町の子育て支援センターは、妊娠期のママたち、育児真っ最中のママたちとその家族が、子どもたちを安心して遊ばせながら、育児や地域の情報交換ができる居場所としての活動を行っています。皆さまで遊びに来てくださいね!

### 6月の行事予定

- 6月2日(火) 親子体操教室①
- 6月4日(火) 離乳食教室①
- 6月9日(火) お誕生会
- 6月16日(火) 牧子先生の母親教室①
- 6月11日(木) 赤ちゃんも参加できる運動会(室内運動会)
- 6月24日(水) カレンダー作り
- 6月26日(金) リラックスヨガの会 皆さん、参加お待ちしております!

今年度も牧子先生の母親教室が始まります!  
こどもの育成に絶対的に必要な「アタッチメント(愛着)」についてみんなで学びましょう。  
全4回です。単発での参加も可能。くわしくはホームページを見てね

行事への参加予約はお早めに! 地域子育て支援センターの予約簿に記入or電話してね!

梅雨時は憂鬱な気分とおなかの病気をはねのけて、室内で読み聞かせの機会を増やすなど、スキフリップを楽しんでくださいね。センターでも読み聞かせをしています。遊びに来てね。

# みんなで子育て作戦会議「しゃべりば」

日時 7月5日(日) 午前10時～正午

場所 南三陸町生涯学習センター 大研修室・和室

対象 子育てに関心のある人どなたでも(定員20名程度)

★参加・遊び場お申し込み  
2次元コードからお申し込みフォーム



お電話から  
保健福祉課子育て支援係 ☎46-1402

## しゃべりばとは?

南三陸町での子育てについて感じていることや思いをお話する会です。

いろいろな話を聞かせてください。(お子様連れでの参加も大歓迎です! 泣いても、遊んでもOK!)



## テーマ「小・中・高校生の子育てのあれこれ」

子どもが大きくなってからも、子育ては続きます。学校のこと、通学のこと、部活動のこと、進学や就職のこと、思春期の関わり方など――

日々の中で感じていることや、ちょっとした悩み、気になっていることをおしゃべりしてみませんか。子どもたちがこの町で安心して、豊かに育っていくために、みんなで声をもち寄る時間です。どなたでもご参加いただけます。

お茶を飲みながら、ゆっくりお話ししましょう。

## 遊び場あります



申し込み: 1週間前(6月28日(日)まで)  
見守りスタッフ付きの遊び場を用意します。利用する場合は、1週間前までに申し込みください。(抱っこやおんぶなどで、保護者の人と一緒に参加してもOK!)

☎ 保健福祉課 子育て支援係 ☎46-1402