

すこやかみさと



©三郷市 2009

主な特集

- アクティブライフプラス10
- すこやかみさと健康体操
- 東京五輪応援しよう
- ピアラシティ交流センターポタジイベント
- 予防接種自動スケジューラー
- 三郷市地域防災計画
- 自殺予防講演会
- 最近絵本を読んだことはありますか？



アクティブライフ プラス10

プラス10で
豊かな生活を!

健康づくり推進のために町会・団体・企業等が意見交換をする場と位置付けられている「健康づくりネットワーク会議」が、総合体育館2階会議室において開催されました。9回目の開催となった今回は「みんなでアクティブライフプラス10～日常生活で身体活動量を増やすためにできること～」というテーマで市民の身体活動量の増加に向けたグループワークを行いました。

第一部では、東洋大学の神野宏司教授をお招きし、座りすぎの害と、10分だけでも運動することが健康づくりにはとても重要であることを様々な知見を基に講演をいただきました。講演の中で、死亡率に影響を与える原因として、「肥満」、「過度の飲酒」、「喫煙」といった例があげられると、当然とばかりに首を縦に振る参加者の様子が見られました。しかしながら、それ以上に「社会とのつながりが少ないこと」が死亡率に大きな影響を与えるという話を聞いて、会場中は驚きに包まれました。

第二部では、「日ごろ取り組んでいる健康づくり・これから実施できそうな健康づくり」について、それぞれ実行の主体を「個人・みんな（地域・団体・企業等）」に分類し、ワークショップを行いました。さらに、実現可能性を高めるために必要と考える「場所・もの・

制度」についての話し合いも同時に行いました。第一部の講演を受けて、健康づくりを地域で行うことの意義を認識した甲斐もあり、ワークショップは実に充実した時間となりました。

今回の健康づくりネットワーク会議を踏まえ、私たち健康づくりをすすめる会 in みさと（通称：M.H.P）の年間目標も「アクティブライフプラス10」となりました！プラス10で豊かな生活を！私たちと共に健康づくりをすすめませんか？



すこやかみさと

すこやかみさと

レシピ集ができました!!



このレシピ集は『食育』についてより身近に感じてもらうように、日々の食卓の中で気軽に作りやすい料理や、三郷市で収穫された食材を利用した料理、郷土料理について掲載しています。

お店や直売所等で三郷産の食材を見かけたら、ぜひ作ってみませんか？



作り方

- 1 野菜の下処理をする。
- 2 鍋にだし汁を入れ、人参・大根・えのき草を加え、ひと煮立ちさせ、かぼちゃ・小松菜を加え2～3分煮込む。
- 3 油揚げをトースターで焼き色をつけ2cm角に切る。
- 4 Aで味付けし、Bでトロミをつけ、火を止め、みょうが、油揚げを加える。

【一ロメロ】

- 地産の野菜たっぷりの汁物です。
- 油揚げを焼くことにより、食感が新鮮です。
- 野菜は旬の野菜を使いましょう。

【みさとの食材】

- みょうが ●人参 ●大根
- かぼちゃ ●小松菜

材料「4人分」

- みょうが…1～2個(うす切り)
- 人参…50g(いちよう切り)
- 大根…50g(いちよう切り)
- えのき草…1/2パック(2等分)
- かぼちゃ…100g(2cm角切り)
- 小松菜…2株(3cm幅に切る)
- 油揚げ…1枚
- だし汁…3カップ
- A 醤油…大さじ1
- 酒…大さじ1
- 塩…ひとつまみ
- B 片栗粉…大さじ1
- 水…大さじ2

「地産地消」をしましょう

「地産地消」とは、私たちの身近なところで生産（地産）されたものを食べる（地消）をいいます。私たちが住んでいる土地には、その風土や環境に適した農作物が育ちます。私たちの体と同じ空気や水で育った農産物を食べることは体にもやさしいです。私たちのまち三郷で採れた、「安心・安全・おいしい」食材をおいしく頂きましょう。

平成28年度 健康づくり協力店

健康メニューの紹介、カロリー表示、健康情報の発信拠点として協力頂いている店舗です

<p>飲食店</p> <p>イタリア食堂 NONO ☎954-2886</p> <p>NPO法人ワークスコレクティブ 青いそら ☎957-9600</p> <p>味のついで あじさい ☎958-4282</p> <p>しちりん 三郷北口駅前店 ☎957-0108</p> <p>くいものや 旬 ☎957-1880</p> <p>北都 ☎090-4228-8834</p> <p>サイゼリヤ 三郷中央駅前店 ☎949-1577</p>	<p>(有) 鮪 駒 ☎957-1715</p> <p>ビストロ カフェテロワール ☎950-2138</p> <p>そば工房 はなわ ☎957-8236</p> <p>回転すし うおまる ☎956-8680</p> <p>(有) ますや ☎955-5035</p> <p>やき鳥 岡本 ☎955-0747</p> <p>海鮮活魚料理 美加和 ☎956-2356</p>	<p>(有) 鈴 家 ☎952-4445</p> <p>(有) 川魚 根本 ☎955-0036</p> <p>とんかつ 林 や ☎955-4244</p> <p>ほの花 ☎956-5799</p> <p>さくら寿司 ☎955-7047</p> <p>富久寿し ☎957-1711</p> <p>韓国 美味・ましそよ 家庭料理 ☎951-7827</p> <p>カフェ ポタジエ ☎954-7294</p> <p>ごはん処 ぼんどう食堂 ☎952-6112</p> <p>レッヒェルン ☎953-9440</p> <p>ビストロマルシェ ☎954-3717</p> <p>ゆんたく家 ☎952-0703</p>
<p>薬局</p> <p>田中新田 …… 三郷しいの木薬局</p> <p>仁 蔵 …… そうごう薬局新三郷店</p> <p>早 稲 田 …… ねむの木薬局</p> <p>セガミ薬局三郷店</p> <p>丹後薬局</p> <p>ユタカ薬局</p> <p>早稲田調剤薬局</p> <p>アリス薬局</p>	<p>半 田 …… ブラザ薬局新三郷</p> <p>采 女 …… 薬局マツトキヨシ新三郷店</p> <p>みさき薬局</p> <p>三 郷 …… 富田薬局</p> <p>エンドー薬局みさと駅前店</p> <p>大洋薬局</p> <p>幸 房 …… のぞみ薬局</p>	<p>中 央 …… 幸房薬局</p> <p>薬局くすりの福太郎三郷中央店</p> <p>しんわ薬局</p> <p>岩 野 木 …… グレイト漢方薬局</p> <p>鷹 野 …… なごみ薬局</p> <p>たかの薬局</p> <p>かりん薬局</p> <p>かまくら薬局</p> <p>ひかり薬局</p> <p>野本薬局</p> <p>戸 ヶ 崎 …… とがさき薬局</p> <p>サンリツ薬局戸ヶ崎店</p> <p>アルファ薬局三郷店</p> <p>谷 口 …… アサヒ薬局</p> <p>かもめ薬局</p> <p>彦 江 …… ともえ薬局</p> <p>上 口 …… アップル薬局</p> <p>彦 成 …… 遠藤薬局みさと団地店</p> <p>まばし薬局</p> <p>天 神 …… 彦成薬局</p> <p>さつき平 …… サンメディック薬局</p> <p>上 彦 名 …… まごころ薬局</p>
<p>その他協力店</p> <p>パークフィールドサービス株式会社 ☎958-1221</p> <p>セントラルフィットネスクラブ新三郷 ☎959-3033</p> <p>(株)ニシネン砥油 ☎954-0010</p> <p>WAKU WAKU ☎090-2149-2976</p> <p>乗馬クラブ スリーフィールド ☎953-5416</p> <p>Jサーキット三郷 ☎954-1040</p>		

編集後記 今年には地震・台風など、災害の多い年でした。被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。三郷市は幸い大きな被害はなく、日常の中で「十人十色の健康づくり」に取り組める有難さを感じました。まずは「プラス10」、積み重ねはとても大事ですね。

平成28年 10/1 スタート 予防接種 自動スケジューラー

『かいちゃんもこれで安心だね♪つぶちゃんの子育てナビ』は、予防接種や乳幼児健診など、お子さんの健康に関する情報を提供するサービスです。
一人ひとりのお子さんに合わせた予防接種スケジュールを自動で作成し、接種日が近づくともメールでお知らせします。スマートフォン、携帯電話、パソコンからご利用いただけます。登録料、利用料は無料。
※通信費、パケット代は利用者のご負担となります。

かいちゃんはなぜ、つぶちゃんの予防接種を忘れないのか？



B型肝炎ワクチンが平成28年10月1日から定期予防接種となりました！

対象者	平成28年4月1日以降に生まれたお子さん
対象年齢	1歳誕生日の前日まで
望ましい接種期間	生後2か月から生後8か月
接種回数	3回
接種間隔	1回目の接種から27日以上の間隔をあけて2回目、1回目の接種から139日(20週)以上の間隔をあけて3回目を接種
接種費用	無料

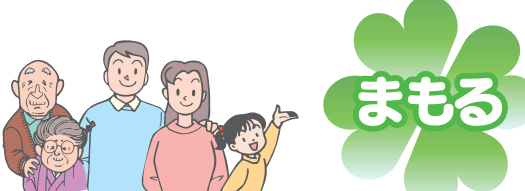
すこやかみさと十人十色の健康づくり すこやかみさと十人十色の健康づくり すこやかみさと十人十色の健康づくり

絵本を読んだことは

に優りにりど生人慌
に出しいんだ象れ大まもをた
会んだ取た象れ大まもをた
えある後まがる人せだれ思
る気だっまがあるこだんけま
る持にみは、は、は、は、は
ちの持、み、は、は、は、は
の少、し、あ、そ、そ、そ、そ
あ、な、な、な、な、な、な
た、手、手、手、手、手、手、

■ 絵本は図書館・図書室で借りられます

資料を借りるときは、資料利用券が必要となります。初めて借りる場合は、利用されるご本人の名前と住所の確認のできる書類(保険証、免許証、学生証など)をお持ちのうえ、カウンターで登録の手続きをしてください。



最近、地震が多いですね！

三郷市地域防災計画では、各地域に避難拠点として「避難場所」等を決めています。
「備えあれば憂いなし」といいます。あなたの家の近くの避難場所がどこなのか、町会・自治会等や自主防災会から聞いて調べておきましょう。できれば、家族でその場所を確認しておきましょう！

自殺予防講演会

「死にたい」と言われたらあなたは どうしますか？

ご存知ですか？「本気で自殺したいと考えたことがある」かたは4人に1人もいることを。あなたの身近に、様子が気になるかたはいませんか？思春期からお年寄りまで多くの人々のところに寄り添ってきた先生のところに効くお話です。
【日時】平成28年12月18日(日)14時から15時30分
【場所】三郷市文化会館小ホール
【講師】筑波大学教授 高橋祥友氏(精神科医)
【申込み】聴覚障害のかたは事前に健康推進課までご連絡ください
【主催】三郷市健康推進課 電話 930-7771 FAX 953-7096

ありますか？

すいしや力め絵子小
るていさがあ絵てど小
力想日しいあり本に出会とも
集像本語、言、言、言、言、言
中するは葉、葉、葉、葉、葉
力を心遣い、美
を育やにひ、美
て、考びい初た、

市立図書館	谷口618-1	048-952-8800
早稲田図書館	早稲田5-6-15	048-958-1040
北部図書館	彦成3-364	048-958-8900
コミュニティセンター図書室	戸ヶ崎2-654	048-955-7201
彦成地区文化センター図書室	彦野1-161	048-958-3113
東和東地区文化センター図書室	新和3-261-2	048-953-0211
高州地区文化センター図書室	高州3-60-1	048-955-6600



すこやかみさと健康体操の紹介

祝 準優勝！

第一回全国ご当地健康体操甲子園に参加しました
平成28年9月17日(土)に杉戸町で開催された「第一回全国ご当地健康体操甲子園」に参加し、すこやかみさと健康体操が見事、準優勝に輝きました。



この体操には運動前の準備運動として、怪我の予防や体を温める効果があります。また、子どもからお年寄りまで無理なく実施できるので、世代間の交流を深めるためにも活用できます。
町会やクラブなど、この体操の実施を希望する団体には普及員を派遣してお手伝いさせていただきます。ご希望の団体は三郷市健康推進課にお申し込み下さい。
去る5月15日、生涯学習フェスタでこの体操を披露しました。揃いのユニホームをまとった普及員たちの一糸乱れぬ体操でたくさんの方の拍手をいただきました。

“東京五輪” 応援しよう!!

三郷市は「2020年の東京オリンピック・パラリンピック競技大会」のホストタウンに登録されました！相手国は「ギリシャ共和国」です。
現在、土口調節池で、多目的利用の公認陸上競技場整備計画を進めています。4年後のオリンピックに期待しましょう。

すこやかみさと十人十色の健康づくり すこやかみさと十人十色の健康づくり すこやかみさと十人十色の健康づくり

じゃがいもの収穫とじゃがいも料理を楽しむ イベントが開催されました！



6月12日(土)ピアラシティ交流センターで、満員御礼の34組70名以上の方が『ポタジェイベント』に参加しました。

【イベントの内容】

①ジャガイモの収穫
3月のポタジェイベントで参加者が植えた3つの品種のジャガイモが収穫の時期を迎えたので、みんなでジャガイモほり体験をしました。

②ポタジェの庭の野菜や花に着く虫の観察とコーヒー殻撒き
畑で見られる虫たちを捕まえてスタッフに虫の名前や性質を聞いて観察しました。コーヒー殻を撒いて虫を寄せ付けないようにしました。

③じゃがいも料理の試食
屋外での作業の後は、三郷市食生活改善推進員と健康推進課の職員から会の活動内容、朝食の大切さなど食に関する講話がありました。
そして、収穫したじゃがいもを使用したスパニッシュオムレットとピシソワーズを皆で試食しました。子どもたちは大喜びで、たくさんおかわりをしていました。

