

INFORMATION

- ▼ リハビリ友の会 8日(木) 10:00～15:00 保健センター
- ▼ 幼児教室 9日(金) 10:00～11:30 "
 - ・手作りおもちゃ
- ▼ マザーズ 14日(水) 10:00～11:30 "
- ▼ ふれあいレストラン 16日(金) 10:30～13:00 "
- ▼ 乳幼児健診 17日(土) 10:00～12:30 "
- ▼ こつこつサークル 19日(月) 9:30～11:30 "
- ▼ 心配ごと相談・行政相談 20日(火) 9:30～12:00 "
 - ・相談電話 (090-9439-6550) ・1月の担当: 黒壁 るり子
- ▼ リハビリ友の会 22日(木) 10:00～15:00 "
- ▼ 幼児教室 23日(金) 10:00～11:30 "
 - ・クレヨン遊び
- ▼ こつこつサークル 26日(月) 9:30～11:30 "
- ▼ 介護の会 30日(金) 13:30～15:30 "

▼ 法律相談

本村の顧問弁護士である橋本・大川合同法律事務所では、常時電話または事務所での相談を受けています。
ご相談の際は事前に連絡をお取りください。
住所 札幌市中央区北4条西20丁目1番28号
橋本・大川合同法律事務所 弁護士 橋本 昭夫
☎(011)631-2300 ・FAX(011)621-0403

郵便局だより

謹賀新年

謹んで初春のお慶びを申し上げます。
今年も新篠津村のみなさまに愛される郵便局を目指し、社員一同努力して参りたいと思います。
本年も何卒よろしくお願い申し上げます。
新篠津郵便局 局長 守屋 友靖

教育委員会定例会

- 日 時 / 1月29日 (木) 午後4時から
- 場 所 / 役場2階議員控室
- 問合せ / 教育委員会総務係 ☎57-2111(内線712)
一般の方も傍聴できます。是非、ご来庁ください。



保健師
の
健康一番

「元気な体づくりを応援♪ 抵抗力を高めてくれるレシピ」

管理栄養士 櫻田 麻妃

新年あけましておめでとうございます。皆さんはどんな新年をお迎えでしょうか。インフルエンザ、ノロウイルスなど重症化しやすい感染症の流行が心配される時期でもありますね。私も数年前、お正月休みをインフルエンザと共に過ごした苦い思い出があります。

こういった病気、感染しないに越したことはありませんが、感染してしまった場合は早く回復したいものです。そこで今回は、抵抗力を高めてくれる栄養素の1つ、カルシウム (Ca) についてのお話です。Caは各細胞へ様々な情報を伝達する働きがあり、不足すると免疫細胞への情報伝達がうまく機能しなくなります。その結果抵抗力が弱くなり、感染しやすくなるそうです。

このCa、どんな食品に多く含まれているのかというと、吸収率の高い順に①牛乳・乳製品②小魚③野菜類です。

今回は、①と②の食材を使用して、食事からCaを効率よく摂取できるおにぎりレシピをご紹介します。朝食のメニューとして、ちょっと小腹がすいたときのおやつとして・・・ぜひ、ご家庭でお試しいただければと思います。この冬は、しっかりカルシウムを補給して、元気な体づくりを!

【チーズ焼きおにぎり】 材料 (2個分)



- ◆ピザ用チーズ～大きじ3 ←他のチーズでもOK
- ◆しらす干し～大きじ2 ◆炒りゴマ(黒)～大きじ1
- ◆ごはん～160g ◆塩～少々 ◆ごま油～適量

《作り方》

- ①ごはんすべての材料を混ぜ2等分し、手水に塩をして丸く平らににぎる。
- ②フライパンにごま油を熱し、①を並べて両面きつね色になるまで中火で焼く。

エネルギー 183kcal カルシウム 98g

(参考: 牛乳100gあたりのカルシウム110mg)