

新型コロナウイルス感染症予防対策のため、発熱や咳症状などがある人の参加はご遠慮ください。また、イベントや健診の開催状況など詳細は区役所HPをご確認ください。

とつかに広場



子どもも食べやすい

災害時こそおいしく食べて健康的に!

ストック品を使った簡単レシピ



ホームページで
ほかにもレシピを
紹介してるよ



▲区画はこちら



さば缶カレー

エネルギー (1人分) 305キロカロリー
塩分1.1g (カレーのみ)

【材料(4人分)】

さばみそ煮缶 2缶 カレー粉 小さじ1
にんじん 240g (中1本) ひよこ豆水煮 150g

【作り方】

- ①にんじんはすりおろす
- ②さば缶に①とカレー粉を加えて、さばをほぐしながら混ぜ合わせる
- ③さばがほぐれてきたら、ひよこ豆を加えて、よく混ぜ合わせる



調理時間
7分



カレー粉で
味を調節して
ください

**あとひと手間で
美味しくなる**

甘らっきょう漬けを
縦半分に切ってから
スライスして加えても。

戸塚区食生活等改善推進員会
(ヘルスメイト)※考案
※「私たちの健康は私たちの手で」
を合言葉に、地域で健康づくりの
輪を広げる活動をしています。

災害時こそ食べ慣れたものを

「ローリングストック」 活用してますか?

普段使う食材を多めに買って
おいて、食べた分だけ買い足して
いくことで、常に食材が家庭に備
蓄されている状態になります。

栄養バランスも
忘れないように
しよう

子どもが喜ぶ
ものもあると
いいぞ



問 区役所健康づくり係 (☎866-8426~7 fax 865-3963)

子どもの相談・教室

☎ 区役所5階 申問 7月11日から ☎ か fax (必要事項と相談内容を記入) で区役所健康づくり係へ (☎ 866-8426~7 fax 865-3963)

乳幼児食生活相談(予約制) 区内在住の0歳~未就学児の食生活などの個別相談

☎ 8月3日・17日(水)9時~11時 持 母子健康手帳

「離乳食教室」 離乳食(2回食)に関する講話、実演(試食は無し)

☎ 8月17日(水)①13時30分②14時45分

☎ 区内在住の7~8か月児と保護者:先着各10組 持 だっこひも

「はじめての歯ぴか教室」 はじめての歯みがきと離乳食のお話

☎ 8月19日(金)10時~11時15分

☎ 区内在住の4~6か月児と保護者:先着15組

持 母子健康手帳、バスタオル(おむつ交換の際に使用)



健診・相談の お知らせ (要予約)

個別健康相談

- 健康相談:高血圧、脂質異常症、糖尿病、肥満などの
予防法をアドバイス
- 禁煙相談:たばこをやめたい人へ個別に支援

☎ 7月12日(火)午後・15日(金)午前・26日(火)午後、8月5日(金)午前・9日(火)午後

☎ 市内在住 ☎ 区役所5階健康相談室 申問☎か直接、区役所健康づくり係へ
(☎866-8426~7 fax 865-3963)

※電話申込ができない人は、fax可(必要事項と相談内容を記入)

※1人当たりの相談時間は1時間以内

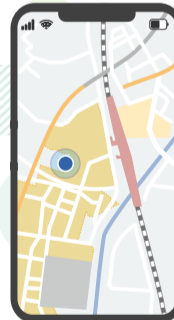
デジタルを使って、もっと便利に!!

第4回

スマートフォンで 地図を 開いてみよう!

スマートフォン(スマホ)に、地図アプリは
入っていますか?スマホで地図を見ると、
自分が今どこにいるのか分かります。
初めての場所でも安心ですよ!

歩くカーナビ
みたいだね!



編集後記

今月号の特集はSDGs!17個のゴールは、「誰一人取り残さない」ことを誓った世界共通の目標です。達成に向けて、できることから始めましょう!

編集・発行 区役所広報相談係

(☎ 866-8321 fax 862-3054)