



材料(2人分)

- 細寒天 4g
- オクラ 4本
- トマト 中1個
- しらす干し 8g
- おろししょうが(チューブでも可) 適量
- 酢 大さじ1
- だし汁 大さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- 砂糖 小さじ1

1人分:食塩相当量 0.6g 野菜量 116g

問 健幸推進課 ☎26-6821



食塩の取り過ぎは高血圧の原因の1つです。高血圧が続くと血管に負担がかかり、心疾患や脳血管疾患などを発症しやすくなります。日頃から減塩を心がけましょう。

作り方

- ① オクラは塩をふって板ずりしてゆで、薄い小口切りにする。
- ② トマトはヘタを取ってくし切りにする。
- ③ 細寒天を10分程度水に浸して戻し、水気を切って食べやすい大きさにちぎる。
- ④ Aを混ぜておき、①～③を入れてあえ、器に盛り付ける。
- ⑤ しらす干しとおろししょうがを乗せる。

エナ健幸レシピを募集

野菜から食べることは、簡単にできる生活習慣病予防です。手軽でおいしく、野菜が食べなくなるレシピを募集します。

えな野菜ファースト



今回は夏バージョン！

食育の講座 もぐもぐタイム

参加無料

季節の野菜を使った乳幼児向けおやつ作り方の紹介や、楽しい絵本の読み聞かせをします。今回はトマトやカボチャなどの「夏野菜」がテーマです。

- とき 7月5日(金)午前10時半～11時半
- 対象 乳幼児の親子5組程度
- 講師 もりもりシスターズ 足立能理子氏、遠山致得子氏
- 申し込み方法 申し込みフォームから申し込む。
- 内容 米粉パンケーキ、かぼちゃのスープ、七夕ゼリーの作り方の実演と試食、季節の絵本の読み聞かせをします。



▲申し込みフォーム

■平日祝:午前10時～午後8時

■土日:午前9時半～午後8時

※休業日と年末年始を除く



女性の活躍応援企画 今回は出張講座！

託児付き座談会 coto coto ミーティング

参加無料

子育て世代に向けたテーマで座談会を開催します。参加者同士で気軽に話をしてみませんか？

- とき 6月28日(金)、7月9日(火)午前10時半～正午(全2回)
- 対象 未就学児の子を持つ親 8人程度
- 場所 岩村コミセン
- 申し込み方法 申し込みフォームから申し込む。
- 内容 「1日の過ごし方アンケート」を参考に、子育てと仕事を両立する方法を考えます。



▲申し込みフォーム

6月23日～29日は男女共同参画週間

内閣府による今年度のキャッチフレーズは「だれもがどれも選べる社会に」。性別を問わず全ての人が個性と能力を発揮できる社会について考えてみませんか。



Instagram



YouTube



イベント情報



Facebook



出生おめでとう
(4/16～5/15 届出分)

()は保護者

7歳になりました

6月生まれ

お誕生日おめでとう！これからも健康に過ごしてね！



中田 百太くん 大井町
保護者 航さん・果穂さん

1歳お誕生日おめでとう！これからも笑顔で元気に大きくなってね！



佐々木叶和ちゃん 山岡町
保護者 将太さん・麻莉奈さん

1歳おめでとう！いつも笑顔の朝久がみんな大好きだよ！



牧野 朔久くん 長島町
保護者 敏也さん・詩織さん

お誕生日おめでとう！これからも笑顔で、すくすく元気に育ってね！



原村 絢都くん 大井町
保護者 湧太さん・千聡さん



7月に1歳の誕生日を迎えるお子さんの写真を募集します。①お子さん1人で写った、顔全体と胸から上が入っている写真 ②住所(町名まで) ③氏名(ふりがな) ④生年月日 ⑤性別 ⑥電話番号 ⑦両親の氏名(ふりがな) ⑧32字以内のコメント ⑨ケーブルテレビ放映の可否を、6月17日(月)までに 電子メール (info@city.ena.lg.jp) か申し込みフォームで申し込みください。土日祝を除き3日以内に掲載可否を連絡します。掲載は先着8人までです。申し込みフォーム▶



「すつとこどん」太鼓は楽しいな

城ヶ丘こども園



ぞう1組(年長) 額額 結理ちゃん

太鼓の「どんどん」という音が大きくてびっくりしたよ。太鼓をたたくのはすごく楽しくて、「すつとこどん」のリズムも上手にたたけたよ。これから家でも練習して、もっと上手になりたいな。次の太鼓も楽しみだよ。

5月16日、年長組と大井太鼓振興会との交流会が行われました。これは、地域との関わりを持ちながら育ててもらいたいと3年前から行われている行事で、本年は5回行う予定です。この日は第1回目だったため、大きな太鼓の音にみんなびっくり。振興会の方に「すつとこどん」のリズムを教えてもらい、太鼓をたたいていくうちに、太鼓に親しみを持つことができた。子どもたちは「太鼓をたたくのが楽しかった」と笑顔で話し、地域の方と関わることで新しい発見ができました。

