

## 歩こう会

日時▶5月26日(金)10:00~11:30  
 (雨天の場合は30日(火)に延期)  
 会場▶赤塚山公園  
 内容▶ウォーキングと健康運動指導士による講話  
 対象▶市内に在住の方  
 持ち物▶タオル、飲み物  
 申込▶5月25日(木)まで、電話で、保健センター  
 (95-4803)へ  
 その他▶動きやすい服装で参加



Health and Fitness



●保健センター 89-0610  
 詳しい情報は

## 男性のための体力アップ教室

時間▶13:30~15:00  
 会場▶総合体育館他  
 対象▶市内に在住の74歳以下の男性  
 定員▶30人  
 持ち物▶室内用靴、タオル、飲み物  
 申込▶5月8日(月)まで、電話で、保健センター(95-4803)へ。応募者多数の場合は新規の方を優先  
 その他▶動きやすい服装で参加

期日	内容
5月10日	自分の体を知ろう(体力測定実施)
17日	これからはじめる体力アップ
24日	筋肉に必要な栄養(管理栄養士による講話)
31日	ぼっこりお腹解消
6月 7日	運動だけじゃない健康づくり
14日	男性にもある更年期
21日	同世代と比べて元気な自分を目指して
28日	継続は力なり~健康体操自主グループ活動体験~

※全8回。いずれも水曜日。

## 「健康体操グループ一覧」を配布しています

市内で自主的に活動している体操グループ(営利目的の団体を除く)を、一覧表で紹介しています。一覧表は、保健センターで配布しています。新規加入者の受け入れが可能で、この一覧表への掲載を希望するグループは、5月31日(火)までに、保健センター(95-4803)へお問い合わせください。



## けんこうレシピ

管理栄養士オススメ!  
 健康に役立つレシピを紹介します♪

### とよかわ汁



豊川市特産のミニトマトや大葉をはじめ、旬の野菜などを入れた具たくさんな赤みそ汁です。

1人当たりの栄養価  
 【カロリー】60kcal 【たんぱく質】4.2g  
 【脂質】2.5g 【塩分】0.8g

※高齢者や疾患をお持ちの方などは、医師、または管理栄養士に相談してください。

#### 材料<4人分>

キャベツ	80g	ミニトマト★	40g
タマネギ	80g	大葉★	4枚
ニンジン	40g	油揚げ★	2枚
小松菜	80g	赤みそ★	小さじ4
しめじ	40g	だし汁	600ml

★は「とよかわ汁」の必須材料

- 1 ミニトマトは半分に切る。大葉は千切りにして水にさらし、水気をきる。
- 2 野菜は食べやすい大きさに切る。油揚げは細切りにする。
- 3 鍋にだし汁と油揚げ、2の野菜を火の通りにくいものから入れて煮る。
- 4 野菜が煮えたら、赤みそ、ミニトマトを加え、ひと煮立ちさせ火を止める。
- 5 おわんに盛り付け、上に大葉をのせる。





## 見えないたばこの害

たばこの火が消えた後も有害物質を吸い込んでしまう残留受動喫煙。たばこに含まれる有害物質は、たばこを吸った人の息から喫煙後40分以上出続けます。また、髪の毛や衣類などに残り、少しずつ空気中に浮遊するといわれています。さらに、周囲のカーテンや壁紙などにも付着し、数カ月も再浮遊するとされています。たばこには約70種類もの発がん性物質が含まれており、肺がんをはじめとするさまざまながんや、脳卒中、心疾患、COPD(慢性閉塞性肺疾患)を引き起こす原因となります。

す原因となります。

市では、禁煙外来治療費の一部助成を行っています。「換気扇の下やベランダで吸っているから大丈夫」、「煙が出ない加熱式たばこだから大丈夫」ではなく、たばこの害は目に見えなくても存在していることを意識しましょう。自分と周囲の人の健康を考え、禁煙にチャレンジしてみませんか。



禁煙外来治療費の一部助成などについて市ホームページはこちら

## すくすく広場

会場 ▶ 保健センター ☎89-0610

教室・相談など	受付日時	対象	備考	
プレママ授乳交流会	5月17日(水) 9:45~10:00	妊娠中の方	電話で、保健センターへ(市ホームページでも受付)(要予約)	
1回でわかる!産後ライフ教室	5月15日(月)13:15~13:30	妊娠中の方と家族		
妊産婦歯科健診	5月 8日(月)13:15~13:30	妊娠中・産後1年未満の方(各1回)	当日、母子手帳、筆記用具を持って会場へ	
	5月22日(月)13:15~13:30			
子育て安心教室(おくち編)	5月26日(金)13:15~13:30	妊娠中・産後1年未満の方と家族	電話で、保健センターへ(市ホームページでも受付)(要予約)。会場は勤労福祉会館となります	
母乳相談	5月12日(金)・26日(金)・31日(水) 9:30~10:30~	概ね産後3カ月未満の方	電話で、保健センターへ(要予約)	
みんなで学ぶ!赤ちゃんの気持ち	5月 9日(水) 9:45~10:00	生後2~3カ月の子どもと家族	電話で、保健センターへ(市ホームページでも受付)(要予約)	
産後のからだを整え教室	5月12日(金)10:00~10:15	令和5年1~2月に出産した方	市ホームページで受付(要予約)	
モグモグ教室	5月12日(金) 9:45~10:00	令和4年12月 1日~15日生まれの子ども	当日、母子手帳、バスタオル、筆記用具、4か月児健診で配布された離乳食のチラシを持って会場へ	
	5月26日(金) 9:45~10:00	令和4年12月16日~31日生まれの子ども		
ママのリフレッシュエクササイズ	5月19日(金)10:00~10:15	令和4年9・10月生まれの子どもと母	市ホームページで受付(要予約)	
親子ピタコチョコ教室	5月10日(水) 9:45~10:00	令和4年8月生まれの子ども	当日、母子手帳、バスタオル、筆記用具を持って会場へ	
子ども栄養相談	5月12日(金)13:30~14:30~	就学前の子ども	電話で、保健センターへ(要予約)	
教室・相談	受付日時	会場	対象	備考
育児相談	5月 9日(水) 9:30~10:30	こざかい葵風館	乳幼児と家族	当日、母子手帳、バスタオルを持って会場へ
	5月17日(水) 9:30~10:30	音羽福祉保健センター		
	5月22日(月) 9:30~10:30	保健センター		
	5月24日(水) 9:30~10:30	御津福祉保健センター		

※乳幼児健康診査の日程は、対象者へ個別に通知していますので、2023年3月号をもって掲載を終了しました。

## けんこう広場

会場 ▶ 保健センター

教室・相談など	日時	対象	備考
健康相談	5月 1日(月) 9:30~10:40~	健康・生活習慣に関する相談をしたい方	電話で、保健センターへ(要予約)
こころの健康相談	5月10日(水) 9:30~10:40~	心の健康に関する相談をしたい方	電話で、こころの電話相談専用電話(95-0783)へ(要予約)
	5月22日(月)13:00~14:10~		
食べ方と栄養相談	5月23日(水) 9:30~10:40~	食生活に関する相談をしたい方	電話で、保健センターへ(要予約)