

健康・福祉

募集・お知らせ

# 食育 キャンペーン

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」にちなんで、「食事はうす味・手作り・バランスよく」を基本テーマとし、「毎日プラス1皿野菜」「油控えめ・おいしく減塩」に焦点をあて、食育キャンペーンを行います。県産野菜の紹介、食育に関するパネル・フードモデルの展示、県産野菜を使用した試食、健康相談等も行います。ご家族、お友達を誘ってぜひ、お越しください。

日時：6月22日(金) 10:00~15:00  
場所：サンエー宜野湾コンベンションシティ 2階 はごろもコート

## 7月は県産品奨励月間です!

県では県産品愛用の啓発と需要の拡大を図るため、産業界・県民・行政等が一体となって、毎年7月を「県産品奨励月間」として普及を行っています。

◆地産地消：地域で生産されたものをその地域で消費するという意味と同時に、栄養価の高い旬の食材が安価に手に入り、生産者がみえるというメリットがあります。



にがうり

にがうりの苦味(モモルデシン)には、肝機能を高め食欲を増進させる作用があります。また、ビタミンCも豊富でレモンの約4倍!!



田芋

でんぶんが豊富で、イモ類の中では比較的カリウムやカルシウム、鉄分、ビタミンAやCなどを多く含みます。



ドラゴンフルーツ

低カロリーで、ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富で、酸味はほとんどなく、さっぱりとした甘さが特徴です。



島ニンジン

島ニンジンにはカロテンが豊富で、滋養強壮として古くから料理されてきました。人参臭さは少なく、肉質は柔らかいので煮物やチムシンジなど汁物に使われています。



パパイヤ

ビタミンAやカリウムを含み、パパインという酵素を多く含んでいます。



パッションフルーツ

果実を半分に切ると、種を含んだゼリー状の果肉と甘酸っぱい香りが特徴で、生食やヨーグルトにトッピングして楽しめます。カロテン・葉酸も豊富です。

## 松本嘉代子先生の琉球料理教室 参加者募集

日時 ①7/28(土)、②8/3(金)  
時間 10:00~15:00 (受付 9:50~)  
場所 中央公民館 2階調理室  
定員 20人 (抽選となります)  
※市民限定  
参加費 無料  
申込期間 7/2(月)~7/10(火)  
申込方法 電話または窓口

☎ 保健相談センター ☎898-5583

【メニュー例】  
中身の吸い物  
ゴーヤンブシー  
千切りイリチー 他  
※変更になる場合があります



<講師紹介>  
略歴  
平成11年 厚生大臣表彰 (栄養指導業務)受賞  
平成25年 第49回琉球新報賞 (社会・教育功労)受賞  
現在  
琉球新報、沖縄タイムス料理講演会レギュラー講師

## パパヤーイリチー



【材料】(5人分)  
青パパイヤ 800g  
※皮と種を除いて 600g  
豚三枚肉 茹でた後正味 100g  
サラダ油 大さじ  
豚だし 1カップ  
塩・醤油 各小さじ1

- 【作り方】
- ①青パパイヤは皮をむいて粗めのおろし金でためにおろした後、さっと水で流しザルに上げておく。
  - ②豚三枚肉は丸ごとゆでて短冊に切る(肩ロースでもよい)。
  - ③鍋に油を熱し、豚三枚肉を入れて脂が溶けてきたら、青パパイヤを入れて全体に油がまわるまで炒める。
  - ④③にだし汁を鍋肌から少しずつ入れながら柔らかくなるまで煮て、塩と醤油を加え、味をよく浸透させて仕上げる。

☎ 保健相談センター ☎898-5583

## 母子保健推進員募集

子育て経験を活かし、お母さんと赤ちゃんが安心して暮らせるようサポートする「母子保健推進員」を募集しています。

対象 市に住所があり、子どもが好きな方

募集人数 普天間2区・伊佐地区・大山地区：各1人

任期 平成32年3月まで出来る方

活動内容

- ①市の母子保健事業のお手伝い
- ②毎月の定例会出席など
- ③健診未受診者宅への訪問による受診勧奨
- ④こんには赤ちゃん事業の訪問活動

活動日

- ①②あわせて月1~3回程度。
- ③④はご自身の時間内で調整。

☎ 保健相談センター ☎898-5583

## 家庭児童相談室について

突然の妊娠でどうしたらいいかわからない、妊娠・出産にかかるお金について不安がある、産まれてくる子どもを育てていけるか等の不安。相談しづらい悩みを一人で抱え、思い悩む方もいらっしゃるのではないのでしょうか。就学中や十代での妊娠、市外・県外からの移住で身近に協力者がいらっしゃらない方も少なくないでしょう。

このような相談の窓口として、市では家庭児童相談室を設けています。「相談しづらい」「相談するのが恥ずかしい」と考えてしまいがちですが、悩みを話すことで、気持ちが落ち着くこともあります。一緒に最良の方向性を考えていきましょう。

☎ 市要保護児童対策地域協議会 / じのんキッズ安心ネット  
児童家庭課 (家庭児童相談室)  
内線 285



## 平成30年8月1日(受診分)から 重度心身障害者(児)医療費助成事業自動償還払いがスタートします。申請の手続きが簡単になります。

### ■重度心身障害者(児)医療費助成事業とは?

重度の心身障がい者(身体障害者手帳1級・2級および療育手帳A1・A2該当者)の経済的負担を軽減するため、保険診療による医療費の自己負担を補助する事業です。

### ■自動償還払い方法は?

県内医療機関で受診(歯科・調剤薬局含む)

- ①対象者の受給資格証を提示
- ②医療費を医療機関窓口で支払う
- ③受診日の翌々月に指定の口座に振り込まれます

※自動償還払い導入に伴い、白色の受給者証が青色に変わります。  
※対象者の方には、7月中旬までに新しい受給資格証が郵送で届きます。  
※訪問看護療養費、はり・きゅう・あんまマッサージの受診については、従来通り窓口で領収証の提出が必要です。

☎ 障がい福祉課 内線 161、491



## 集団健診のお知らせ 特定健診 がん検診

日時・場所 ① 7/7(土) 宜野湾市役所 ② 8/19(日) 嘉数小学校  
予約先 2週間前までに下記まで申込みください。

☎ 保健相談センター ☎898-5583



## アフターフォロー充実! 受けよう集団健診

保健師・看護師・管理栄養士のアドバイスが受けられます!!

平日は仕事で忙しい・・・  
健診を受けた会場で聞きたい

### 結果説明会へ

土曜または日曜に行われる結果説明会へお越しください。受けっぱなしにせず一緒に結果を見直し、改善に向けて取り組みませんか。一人ひとりの生活習慣に合ったアドバイスが受けられます。ぜひご利用ください。  
※定員に限りがございます。

自分の好きな時にいきたい!

### 保健相談センターへ

まずは保健相談センターへお電話を!ご都合を伺ったうえで、健診結果説明を行います。その他に、健康に関する様々なご相談も受け付けております。ご自身の健康について一緒に考えていきましょう。  
※要予約：098-898-5583  
9:00~11:00 / 13:00~16:00

健康・福祉

募集・お知らせ

宜野湾市役所

☎898-34411 (代表)

☎ 問合せ

☎ 申し込み先