ファミリー料理教室

要予約

（市食生活改善推進連絡協議会共催）

対　象　小学生とその保護者（祖父母可）
と　き　8月12日(水)　午前10時～午後1時ごろ
ところ　保健福祉センターひだまり2階・ひだまりホール
内　容　ミニ講話と調理実習
持ち物　エプロン・三角巾・マスク
　　子ども用スリッパ（シューズ可）
参加費　1人　200円
募集組数　5組
申込期限　8月7日（金）
※参加当日はご自宅にて検温をお願いします。発熱など、風邪の症状があるかたや、体調不良のかたは、参加をご遠慮ください。

～ひだまり通信～

健康いいね！

申込・問合せ　健康福祉課健康係　☎㉕1146

健康係からの情報や募集案内をお知らせします。
みなさんの健康づくりに役立ててください。

お盆期間の休日・夜間応急診療所の開設

休日・夜間応急診療所は、保健福祉センターひだまり内に併設されています。

お盆期間中の診療日・受付時間（8月）

受付時間／診療日	昼間 午前9時30分～11時30分	昼間 午後1時～4時	夜間 午後7時30分～9時30分
9日(日)	○	○	×
10日(月・祝)	○	○	×
13日(木)	○	○	×
14日(金)	○	○	×
15日(土)	○	○	×
16日(日)	○	○	×

連絡先　☎㉕1119(受付時間内)
診療科目　内科・小児科
※担当医によっては内科のみの診察となるので、受診の際は問い合わせてください。

利用にあたって
・受付時間内にお越しください。
・被保険者証、各種医療資格証を持参してください。

その他
診療科目以外のかた、診療時間外や重症時などに、診察を受けられる医療機関を探したいかたは**三重県救急医療情報センター(☎059-229-1199)**へ問い合わせてください。
また、**医療ネットみえ(救急医療情報システム)**で、パソコン・携帯電話などで目的に合った医療機関を探すことができます。

インターネットによる医療機関案内
URL https://www.qq.pref.mie.lg.jp/
携帯電話による医療機関案内
URL https://www.qq.pref.mie.lg.jp/k/

歯周疾患検診のお知らせ

歯周病は、プラーク(歯垢)の中の細菌により、歯を支える歯ぐき(歯肉)や骨(歯そう骨)が壊される病気で、日本人の歯を失う原因の第1位です。初期の段階では、目立った自覚症状が少ないため、気づかないうちに進行していき、最終的には歯を支える骨が溶け、歯がぐらついてしまいます。歯周病を早期発見し、予防するために歯周疾患検診(節目検診)を受けましょう。

対　象　市内に住所があり、自分の歯のある次の年齢のかた
●40歳（昭和55年4月2日～昭和56年4月1日生まれ）
●50歳（昭和45年4月2日～昭和46年4月1日生まれ）
●60歳（昭和35年4月2日～昭和36年4月1日生まれ）
※対象者には、歯周疾患検診受診券を7月下旬に郵送しています。

検診実施機関

歯科医院名	電話番号	検診実施期間
木村歯科医院	☎㉖2588	8月1日(土)～令和3年1月30日(土)
久保歯科医院	☎㉖6480	
高丘歯科医院	☎㉑2002	
寺本歯科医院	☎㉕2539	
西井歯科	☎㉖4500	

※検診は予約が必要です。受診を希望するかたは、直接医療機関に申し込んでください。

検診料金　無料
（別途治療が必要な場合は自己負担）

8月4日は栄養の日、8月1日～7日は栄養週間です

しっかり食べて元気に健やかに

人は食事からさまざまな栄養素を体内にとりこみ、生命活動を維持しています。栄養素のバランスを乱さずに日々を過ごすことは、良好な体調の維持や疾病の予防につながります。

食べること、栄養をとること、それは生きることです。あなたとあなたの大切なかたに元気でいてもらうために、小さなことから少しずつ、できるだけバランスよく丁寧に、身近なことから始めてみませんか。

夏におすすめの元気ごはんのレシピを載せましたので献立の参考にしてください。

夏におすすめ! 元気ごはん

1食あたりの栄養価　（ごはん150gの場合）
エネルギー：596kcal　　塩分：2.0g

豚肉と彩りピーマンのカレー炒め

材料（2人分）

豚肩ロース薄切り肉：	150g
ピーマン：	30g
黄パプリカ：	50g
油：	大さじ1/2
すりおろしにんにく：	少々
カレー粉：	小さじ1
ケチャップ：	小さじ2
ウスターソース：	小さじ2
酒：	小さじ1

作り方

①ピーマンとパプリカは細めの乱切りにする。
②熱したフライパンに油をひき、にんにくと豚肉を炒める。
③豚肉の色がかわったら、ピーマン、パプリカ、カレー粉を加えてひと炒めする。
④ケチャップ、ウスターソース、酒を加え、全体にからめて、火を止める。

疲労回復に役立つビタミンB1を豊富に含む豚肉とビタミンCを豊富に含むピーマンを使った料理です。

春雨スープ

材料（2人分）

春雨：	10g
キャベツ：	20g
しいたけ：	10g
ねぎ：	10g
水：	300mℓ
鶏がらスープの素：	小さじ1.5
塩：	ひとつまみ
こしょう：	少々
片栗粉：	小さじ1
卵：	1個
酢：	適宜
ラー油：	適宜

作り方

①春雨は水につけて戻し、食べやすい長さに切る。
②キャベツはせん切りにする。しいたけは薄切り、ねぎは小口切りにする。
③鍋に水と鶏がらスープの素を入れて火にかける。
④煮立ったら、キャベツ、春雨、しいたけを加える。
⑤具に火が通ったら、ねぎを加え、塩、こしょうで味を調える。
⑥水溶き片栗粉でとろみをつける。
⑦溶きほぐした卵を加える。
⑧卵に火が通ったら、火を止める。
⑨器に盛り付け、お好みで酢とラー油をかける。

つるっとした春雨の食感と酸味と辛さで食欲のないときも食べやすいスープです。

トマトのはちみつレモンあえ

材料（作りやすい分量）

ミニトマト：	20個
はちみつ：	大さじ1
レモン汁：	大さじ1

（1回の目安量は5個程度です）

作り方

①ミニトマトは先端につまようじを刺し、皮に穴をあける。お湯につけ、皮がはじけたら水にとって皮をむく。
②ボウルにはちみつとレモン汁を合わせる。①を加えて全体を混ぜ、冷蔵庫で冷やす。

さっぱりとして箸休めにおすすめです。凍らせてアイスのかわりにおやつとして食べるのもおすすめです。

マダニ媒介感染症に注意しましょう！

マダニ媒介感染症について

野山には原虫や細菌、ウイルスなどの病原微生物を保有するマダニ(数％が病原微生物を保有)が生息しています。

マダニにかまれた後「日本紅斑熱」や「重症熱性血小板減少症候群(SFTS)」という疾患を発症することがあり、伊勢志摩地方を中心に年間40件程度の日本紅斑熱症例が報告され、2015年以降はSFTSの患者も発生しています。

これらの疾患の多くはマダニの活動時期である春から秋にかけて発生します。マダニにかまれたことに気づかず発症するかたもいますが、これらの疾患を発症する可能性は数％に満たないと考えられており、通常、人から人に感染することはありません。しかし、流行時期に下記の症状があれば、発症した可能性があるため、医療機関で受診し、医師にマダニにかまれた可能性があることを告げましょう。

主な症状

日本紅斑熱　高熱、頭痛、筋肉痛、倦怠感、痒みや痛みのない全身に広がる皮膚の斑状発赤

重症熱性血小板減少症候群（SFTS）　高熱、消化器症状(嘔吐、下痢、腹痛、下血)、頭痛、筋肉痛、意識障害

野山に立ち入る際の注意事項（マダニにかまれないことが大切！）

①つばの付いた帽子、長袖、長ズボン、丈の長い長靴などを着用し、肌の露出を避けましょう。

②「イカリジン」や「ディート」という成分を含む虫よけ剤に補助的な効果があると言われています。長く野山に立ち入る際は、使用上の注意に従い使用しましょう。

③野山に立ち入った後は、家の外で服や体をはたき、マダニを落としましょう。

④野山に立ち入った衣服は、すぐに洗濯するか、ビニール袋などに入れ、密封し保管しましょう。

⑤できるだけ早くシャワーを浴びましょう。その際、マダニにかまれていないか全身（特に頭髪部、首、脇の下、脇腹、足の付け根、膝の裏など)を観察しましょう。

マダニにかまれた時の注意事項

●マダニにかまれたときは、マダニをつぶさないように頭部をピンセットではさんで、まっすぐ引き抜いてください。
自分でとれないときや、マダニの一部が皮膚に残ったときは医療機関に相談してください。

●受傷後1週間程は体調の変化に注意してください。上記の症状があれば早急に医療機関を受診しましょう。

問合せ先

三重県伊勢保健所健康増進課
☎0596 ㉗ 5137

とばっ子ハッピーセミナー

子育て支援センター ☎ ㉕7225

リズムで遊ぼう

親子で音楽に合わせて体を動かす楽しさを体験しながら、親子のコミュニケーションを深めましょう。

動きやすい服装で気軽に参加してください。

〇リズムで遊ぼうin答志

とき　8月24日(月)
午前10時～11時

ところ　答志老人憩いの家

〇リズムで遊ぼうin相差

とき　9月1日(火)
午前10時～11時

ところ　相差女性活動センター

〈共通〉

講師　井村 律子 氏

対象　未就学児とその保護者

申し込み　不要

クラウン・ロト パフォーマンスショー

バルーン・ジャグリング・バランス芸など、何でもこなす大道芸人　クラウン・ロト氏のパフォーマンスショーです。子どもも大人も楽しい時間を過ごしましょう。

とき　8月5日(水)　午前10時～11時

ところ　あおぞら保育所２階・遊戯室

講師　クラウン・ロト　氏

対象　乳幼児とその保護者

募集人員　15組程度

申し込み　子育て支援センターへ電話で申し込んでください

厚生労働大臣特別表彰を受賞

７月９日、民生委員・児童委員として多年にわたる活動に多大な功績があったかたに対する厚生労働大臣特別表彰を楠田博子さん（坂手町）と小久保眞一郎さん（神島町）が受賞しました。

楠田さんは「相談相手のかたからよろこんでもらえるとうれしくなりこれまでやれました。」と話し、小久保さんは「地域のかたなどみなさんの協力のたまもので感謝しています」と受賞をよろこびました。

西日本電信電話株式会社との協定締結

７月６日、市と西日本電信電話株式会社は、災害時における通信の確保を目的に特設公衆電話の設置や利用、管理に関して協定を締結しました。

締結式にて、杉本渉三重支店支店長は「災害が起きたときに、通信が途絶えないよう万全の対策を取っていきたい」と述べ、中村市長は「災害が発生した際の安否確認ツールとして活用していきたい」と話しました。

特設公衆電話については、発信専用で災害時にのみ使用できる公衆電話となっています。被災者が無料で使用することができ、停電時でも電話回線を通して電力を供給して使用することができます。

２市合同ニュース番組を配信しました

鳥羽市と志摩市は、新型コロナウイルス感染症関連情報や観光・行政情報などを分かりやすく発信するため、職員による自主制作でニュース番組を編集し、動画投稿サイトYouTubeで配信しています。

今回、観光需要の回復に向け、両市の連携と友好による一体感を創出し、地域ブランド力向上につなげる取り組みとして合同でニュース番組を作成しました。

動画は志摩市で開催された、海の博物館を紹介する企画展について紹介した内容で、今後も不定期で合同配信をしていきます。

YouTube
合同配信動画

安楽島海岸で水難救助訓練

６月22日、安楽島海岸で鳥羽市消防署による水難救助訓練が行われました。

この訓練は、河川や海で事故が発生した場合、救助活動や行方不明者の捜索活動を行っていることから、潜水士の技術向上・隊員間の意思疎通を図るために実施しています。

夏場に海水浴客の事故が発生していることから市消防署は「海水浴をするときは天候の変化に気を付けながらルールを守って楽しんでほしい」と呼びかけています。