









~健康づくりコラム~

8月31日は野菜の日

昭和 58 年に全国青果物商業協同組合連合会など 9団体が、「もっと野菜のことを知ってほしい」「野 菜をたくさん食べてほしい」という想いで「831(ヤ サイ) | の語呂合わせから制定しました。

野菜や果物にはさまざまな色がありますが、これ らは「**フィトケミカル**」というものです。フィトは 「植物」、ケミカルは「化学成分」という意味で、野 菜や果物の色素や香り、辛味、苦味などに含まれる 機能成分です。これらの成分は免疫力向上や老化抑 制、肥満予防といった「健康に生きる手助け」をし ていて、その種類は数万種で効果もさまざまです。

フィトケミカルは、1種類を多く食べても効果が 得られません。 1 日の野菜摂取量の目標は 350 g で、そのうちトマトやホウレン草など色の濃い野菜 を 120g 取るように勧められています。毎回の食 事に色を意識して野菜を食べましょう。さまざまな 種類の色を取るように意識することで、自然と量が 増え、栄養素をまんべんなく取ることができます。

間 健康づくり増進課

2 029-898-2312

色	フィトケミカル
緑	クロロフィル (青菜、ピーマンなど)
紫・赤	アントシアニン (なす、ブルーベリーなど) リコピン (トマト、すいか) カプサンチン (とうがらし、パプリカ)
オレンジ ・黄	β - カロテン (かぼちゃ、にんじん) ゼアキサンチン (とうもろこし)
Ó	イソフラボン (大豆、ひよこ豆) 硫化アリル (玉ねぎ、にんにく)
黒・茶	クロロゲン酸 (ヤーコン、ゴボウ、コーヒー) β - グルカン (キノコ類)

~休日緊急診療当番医~ 9月





【内	科】		【外科	科】	
4 ⊟	木戸医院	029-841-1753	4 ⊟	淀縄医院	029-822-5615
11 ⊟	高野医院	029-841-0154	11 ⊟	神立病院	029-831-9711
18 ⊟	大石内科クリニック	029-835-0014	18 ⊟	野上病院	029-822-0145
19 ⊟	山手医院	029-835-3388	19 ⊟	県南病院	029-841-1148
23 ⊟	田谷医院	029-823-2636	23 ⊟	野上病院	029-822-0145
25 ⊟	あおき内科クリニック	029-825-8181	25 ⊟	神立病院	029-831-9711

石岡地区 診療時間 午前 9 時~正午

【 小児科 】		
4 🖯 、11 🖯 、18 🖯 、19 🖯 、23 🖯 、25 🖯	石岡第一病院	0299-22-5151

茨城おとな・子ども救急電話相談 受付時間:24時間/365日

救急車の要否や応急手当アドバイス、医療機関案内

おとな: ☎ # 7119 子ども: ☎ # 8000 つながらないときは ☎ 050-5445-2856



~シルバーリハビリ体操~ 9月



場所	日時 ※感染症の影響により、中止の場合あり
あじさい館	6、13 / 四 午後 1 時
千代田公民館	13、27日/第2・4四午前10時
働く女性の家	5、12、26日/ 月午前10時
やまゆり館	2、9、16日/第1·2·3 圖午前10時
大塚ふれあいセンター	5. 12. 26日/国 午後 1 時

介護が必要な状態にならないように保ち、 関節の動きを良くする介護予防体操です。 自宅でもできるシルバーリハビリ体操を YouTube で配信しています。

間 地域包括支援センター

2 029-898-9110

かすみつ湖 kasumikko



※ 子育てインフォメーション

問子ども家庭課子ども未来室(千代田庁舎)

「かすみっ湖」があなたの子育てを応援

◆ かすみっ湖アプリ

生年月日などの情 報を登録すると、お 子さんに合った最新 のお知らせを受け取 ることができます。



◆ 子育てガイドブック~未来に繋げる子育て~

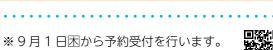
妊娠期から就学前までの成長の目安をはじめ、各 種制度や手当、相談先、公園情報など、役立つ情報

> を掲載しています。育児や子育 てにお役立てください。

詳細はコチラ



ただけます。



やまゆり館行事(要予約

闘 やまゆり館 **2** 029-832-5601

☆ ベビーマッサージ

日時:9月13日 | 四午前10時~11時

募集:10組(0歳2カ月~ハイハイ前までの

赤ちゃんとその保護者)

料金:500円

🏚 バレエリトミック

日時: 9月14日図①午前9時45分

子育でガイドブック

②午前 10 時 45 分

詳細は、ホームページをご覧ください▶

募集:10組(1歳~3歳のお子さん)

※初心者歓迎、保護者も参加できます。

料金:500円



乳幼児健診・教室カレンダー 9月

※感染症の影響により、中止となる場合があります。

予定	日程	時間	予約	場所	問
4カ月児健診(令和4年5月生)	7 日丞	午前9時15分	要		
1歳児相談(令和3年8・9月生)	6 日図	午後 1 時 15 分	要		
1歳6カ月児健診(令和3年2月生)	8 日困	午後 1 時 15 分	要		
3歳児健診(令和元年5月生)	9 日盘	午後 1 時 15 分	要	かすみがうら	
離乳食教室	14 日丞	午前 10 時	要	ウエルネス	健康
にこにこ教室(未満児)	1 日困、15 日困、29 日困	午前 10 時	要	プラザ	づくり
にこにこ教室(5・6歳)	14 日丞	午後2時	要		増進課
にこにこ教室(個別)	1日困、14日困、16日量、 29日困、30日量	午前9時30分	要		
富士見塚古墳公園ウォーク	21 日丞	午前9時30分	要	富士見塚展示 館駐車場	

子育て相談カレンダー 9月

※感染症の影響により、中止となる場合があります。

予定	日程	時間	予約	場所	問
子育て相談	13 日 <u>以</u> 、 27 日 <u>火</u>	①午前9時30分 ②午後2時	9月1日困 午前9時30分から	やまゆり館	やまゆり館
育児相談	9 日金	午前9時30分	要	かすみがうら	健康づくり
ウェルカムベビークラス	16 日盈	午前9時30分	要	ウエルネスプラザ	増進課