



100歳おめでとうございます

佐藤 トキさん 1923 (大正12)年6月24日生まれ

ますますのご長寿をお祈りします。

# み 食 育

暑い日が続いていますが、朝ごはんはきちんと食べていますか？  
今月は食欲がない日でも涼しく簡単にしっかり栄養がとれる朝ごはんを紹介します。

## 【アボカドとトマトの冷製茶漬】

### ■材料

- ・アボカド (冷凍も可)
- ・トマト
- ・絹ごし豆腐
- ・ごはん
- ・だし汁 (★市販の白だし、水)
- ・刻みのり、かつお節などお好みのトッピング

### ■作り方

- ①アボカドとトマト、豆腐を食べやすい大きさに切る。
- ②器にごはん(軽く1膳)と①を適量盛る。



## 高次脳機能障害を知ろう

### 原因は？

高次脳機能障害は脳出血、脳梗塞などの「脳血管疾患」や転倒・転落、交通事故などによる「頭部外傷」、脳腫瘍や低酸素脳症の後遺症として見られる障害です。

### 見えない障害？

症状は大きく分けると「記憶障害」「注意障害」「遂行機能障害」「社会的行動障害」の4つで、これまで生活の中でできていたことが出来なくなって、生活しづらくなります。

本人は「何かが違う」と感じていて、周囲も同様に違和感を感じるものの、原因が分からないために、その人の能力や言動に対して周囲の誤解や過大・過少評価をしてしまうことが多くあります。そのことから「見えない障害」とも言われます。

家族が交通事故にあい、その後身体は元に戻ったが「昨日の出来事を思い出せない」「ぼんやりしている」「怒りっぽくなった」など、どこか今までと違う人になったように思えたら、それは高次脳機能障害のせいかもしれません。

### ▼ 相談窓口

見えにくい障害であるがゆえに、必要な福祉的支援が受けられていない場合が多くあります。「もしかしたら？」と思ったらかかりつけ医に相談してみましょう。

以下の窓口では高次脳機能障害によるさまざまな相談を受け付けています。

- 宮城県仙台保健福祉事務所 (☎ 365-3153)
- 宮城県リハビリテーション支援センター (☎ 784-3588)
- 高次脳機能障害支援拠点病院：東北医科薬科大学病院 (☎ 259-1221)

☎ 介護・障害福祉課障害福祉係

## 朝ごはん活用術！

～暑い日におすすめ！ ひんやり朝ごはん～

③②に★のだし汁を加え刻みのりなどトッピングを上に乗せたら出来上がり！

## 【栄養満点！ 夏野菜さっぱり和え】

### ■材料

- ・なす ・きゅうり
- ・みょうが (お好みで)
- ◆調味料(塩こしょう、わさび\*)
- ・大葉
- ・白いりごま
- \*わさびの代わりに柚子胡椒や生姜でもOK！

### ■作り方

- ①なすときゅうりを小口切り、みょうがを千切りにする。
- ②保存袋に①と◆の調味料を適量入れて封をして軽くもみ、約1時間冷蔵庫で冷やす。
- ③お皿に②を盛って、その上に刻んだ大葉、白いりごまをふりか



けたら完成！

## ■栄養士からワンポイント

暑くて食欲がない時は、喉ごしがよく食べやすいものがお勧めです。食欲がないからといって食べないと、熱中症や低栄養になる可能性があります。トマトとアボカドは相性抜群！ トマトに含まれるリコピンやアボカドに含まれるビタミンEは、動脈硬化などの生活習慣病予防や美肌効果があります。

また、夏野菜に含まれる水分やカリウムは、体を内側から冷やしてくれるので、しっかり食べて暑い夏に負けない体を作りましょう！

市ではおすすめ朝ごはんを募集中！皆さんのご応募お待ちしております。詳しくは、下記の申込フォームまたは電話で問い合わせください。

☎ 健康長寿課保健予防係



みやぎ電子申請



LINE 申請



\*健康診査の対象者には個別通知します。人数調整などのため「年間カレンダー」に載せている対象生年月日と異なることがあります。

1歳児 come ☆かむ広場(予約制)	[日程] 31㊦	[対象] 令和4年7月11日～令和4年8月9日生	[場所] 子育てサポートセンター
3～4か月児健康診査	[日程] 3㊦	[対象] 令和5年4月3日～4月17日生	
1歳6か月児健康診査	[日程] 8㊦、23㊦	[対象] 令和4年1月6日～2月8日生	
2歳6か月児歯科健康診査	[日程] 2㊦、16㊦	[対象] 令和2年12月24日～令和3年1月26日生	
3歳児健康診査	[日程] 4㊦、17㊦	[対象] 令和2年1月10日～2月7日生	
母子健康手帳の交付(予約制)	[日程] 7、14、21、28、9/4㊦ (時間は要相談)	[持ち物] 妊娠届、個人番号カードまたは個人番号確認書類(通知カードなど)と本人確認書類、筆記用具	
ことばの相談(予約制)	[日程] 24㊦ (時間は要相談)		
乳幼児健康相談(予約制)	[日程] 7㊦、9/5㊦ (時間は要相談)		
BCG接種(予約不要)	[日程] 9㊦、9/4㊦	[受付] 9:30～10:00	[持ち物] 母子健康手帳、予診票、体温計、筆記用具

## 8月の相談

相談方法など詳しくは、各窓口にお問い合わせください。

高齢者相談	[日時] 平日 8:30～17:15 [内容] 介護保険、高齢者介護、成年後見、虐待など [窓口] 各地域包括支援センター(西部地区) ☎ 309-3950 (中央地区) ☎ 368-6350 (東部地区) ☎ 363-4055 ㊦ 介護・障害福祉課
成人健康相談(要予約)	[日時] 23㊦、24㊦、25㊦ 9:00～11:15、13:30～15:45 [場所] 市役所 601、602 会議室 [内容] 健康づくりや生活習慣病の予防(血圧測定、体組成測定、健康相談) * 1人30分程度 健診結果が出るこの時期限定で相談の予約枠を増やし、多くの人が利用できるようにしています。健診結果や自身の健康が気になる人は、生活習慣を見直すきっかけに活用しましょう。 ㊦ 健康長寿課
たがじょう子育てほっとライン	[内容] 妊娠、出産、子育てに関する不安や悩み ㊦ 子育て世代包括支援センター ☎ 368-1021
基幹保育所・子育て相談	[日時] 9:30～16:00(㊦㊦除く) [内容] 育児に関する悩み ㊦ 志引保育所 ☎ 368-9887、桜木保育所 ☎ 794-7253
子育てコンシェルジュなんでも相談(予約制)	[日程] 21、28、9/4㊦ [対象] 未就学児の養育者 ㊦ すくっぴーひろば ☎ 355-7085
児童・生徒の不登校・悩み相談	面接相談 [日時] 毎週㊦(㊦を除く) 10:00～15:00 電話相談 [日時] 平日 10:00～16:00 ㊦ 生涯学習課内青少年育成センター ☎ 368-2457
女性相談	[日時] 12㊦、27㊦ 9:00～17:00 [対象] DVやストーカー被害の女性 ㊦ 多賀城交番 ☎ 362-1934
母子・父子家庭など特別相談(予約制)	[日程] 17㊦ [場所] 宮城県母子・父子福祉センター ㊦ 宮城県母子福祉連合会 ☎ 295-0013
障害者(児)相談	[日時] 平日 8:30～17:15 [内容] 訪問介護、施設への入所・通所、就労支援など ㊦ 相談支援事業所けやき ☎ 362-7872
障害児相談	[日時] 平日 8:30～17:15 [内容] 子どもの発達など ㊦ 児童発達支援センター太陽の家 ☎ 365-2861
各種検査など(予約制・匿名可)	[日時] 16、9/6㊦ 9:00～11:30 [場所] 塩釜保健所 [内容] HIV抗体検査、クラミジア抗体検査、梅毒抗体検査、肝炎ウイルス検査、骨髄バンク登録 ㊦ 塩釜保健所 ☎ 363-5504

## 訪問歯科の診療の相談窓口

受付時間/平日 9:00～16:00 ㊦ 塩釜歯科医師会 口腔保健センター ☎ 361-1870

病気や障害のため歯科医院に通院できない人への訪問歯科診療の申込みなどの相談窓口です。



## 休日の診療

\*事前に電話で確認してください。

### 宮城県子ども夜間安心コール

相談時間 毎日 19:00～翌朝 8:00  
・#8000 (プッシュ回線の固定電話、携帯電話)  
・☎ 212-9390 (プッシュ回線以外の固定電話)

### 宮城県おとな救急電話相談

相談時間 平日 19:00～翌 8:00 ㊦ 14:00～翌朝 8:00  
㊦ 8:00～翌朝 8:00 (24時間)  
・#7119 (プッシュ回線の固定電話、携帯電話)  
・☎ 706-7119 (プッシュ回線以外の固定電話)  
\*相談と助言をします。緊急時は 119 番に電話をかけてください。

### 内科・小児科

塩釜地区休日急患診療センター 塩釜医師会館 1階 (塩釜市錦町 7-10)  
☎ 366-0630  
受付時間 ㊦ 18:30～21:30 (小児科のみ診療)  
㊦ 8:45～11:30、13:00～16:30

### 歯科

受付時間 ㊦㊦ 9:00～15:00 \*当番医が変更になる場合があります。

月日	医療機関名	所在地	電話番号
8月 6日	こぐえ歯科クリニック	塩釜市旭町 18-11	365-3728
8月 11日	ささき歯科クリニック	多賀城市中央 1-16-17	389-1777
8月 13日	ファミリア歯科	松島町高城字町 147-6	355-6860
8月 20日	なかよしデンタルクリニック	多賀城市八幡 1-2-18	366-8241
8月 27日	ABE デンタルオフィス	松島町高城字町 151-4	353-9980
9月 3日	玉川歯科医院	塩釜市玉川 2-6-9	366-5155
9月 10日	はやしデンタルクリニック	多賀城市高崎 2-15-6	794-7644