

100歳おめでとうございます

ますますのご長寿をお祈りします。

伊東 けい子さん 1925(大正14)年2月13日生まれ



～ブロッコリーは茹でずに「焼く」という提案～

ブロッコリーは、高血圧やむくみが気になる人におすすめな食材で、体内の塩分を体の外に出してくれるカリウムが豊富です。しかし、加熱の際に柔らかく煮すぎてしまったり、逆に固かったりと、思うように加熱ができない人も多いのではないのでしょうか。カリウムは水に溶け出しやすいので、茹でるよりも「焼く」「蒸す」「レンジ加熱」がオススメです。

今回は、ブロッコリーを「焼く」レシピを紹介します。

【ブロッコリーのガリパタ炒め】

■材料（4人分）

・鶏むね肉	240g	・コショウ	少々
・しょうゆ	大さじ 1/2	★しょうゆ	大さじ 1
・酒	大さじ 1	★酒	大さじ 1・1/3
・片栗粉	適量	★みりん	大さじ 1
・油	小さじ 2	★にんにくチューブ	大さじ 1
・ブロッコリー	小1株(200g)	・バター	1かけ(10g)

■作り方

- ①★の調味料を合わせておく。ブロッコリーの房は小房に、茎は小さいサイコロ状に切る。
- ②鶏むね肉を小さめの一口大に切り、しょうゆと酒で下味をつけ、片栗粉をまぶす。
- ③フライパンに油を熱し、②を焼き、皿に取り出しておく。
- ④③のフライパンでブロッコリーを炒める。火が通ったらバターを入れてなじませる。
- ⑤①の調味料を加えて、③をフライパンに戻し、汁気が半分になったら火を止めて盛り付ける。

【栄養価（1人分）】

エネルギー	171kcal
たんぱく質	16.2g
脂質	7.9g
塩分	1.5g



より分かりやすい写真付きで【19日の食育の日】にInstagramやフェイスブックで作り方を紹介しています。



健康長寿課保健予防係 ☎ 368-1494

くらし
すこやかに

こころ元気へ

ストレスに強くなる生活習慣をはじめましょう

ストレスは仕事や人間関係など自覚できるものばかりではなく、知らないうちに心身が不調となるものもあります。おいしいものが溢れ、いつでもスマホでやりとりでき、身体を動かす機会も少ない便利な現代のライフスタイル。偏った食事、身体不活発、睡眠不足や質の低下が積み重なることで、ストレス耐性が弱くなり心身の不調につながりやすくなります。

体内リズムを整える生活を意識して、心身の調子を整えましょう。

■朝食を食べる

ステップUP 1日3食バランスよく（主食・たんぱく質・野菜）食べる

■まずは1日プラス10分！体を動かす（歩く、階段を使う、かかと上げ、その場で足踏みなど）

ステップUP ストレッチ、筋トレ、有酸素運動を取り入れる

■毎日なるべく同じ時間に起き日光を浴びる

ステップUP

- ・スマホを寝床に持ち込まない
- ・寝る1～2時間前に入浴
- ・寝る1時間前は、ほのかに暗い環境でリラックス

▼こころの体温計

体温計で体のチェックをするように、定期的に自分や家族のこころの状態をセルフチェックしてみましょう。



▼心が疲れた時は

もし、何か困っていたり悩んでいる時は、1人で抱え込まず相談してみませんか。電話やSNSなどさまざまな相談窓口や、オンライン避難所があります。

厚生労働省 HP「まろうよこころ」で紹介しています。

健康長寿課保健予防係 ☎ 368-1494



消費生活情報

市民相談室 ☎ 368-1141 (代表)

商品が届かない! 返金してもらえない! 悪質通販サイトを巡るトラブルにご注意!!
<こんなサイトには要注意 危険度チェックをしてみよう>

1つでも当てはまったら危ないかも・・・

- ☐ サイト内の説明が不自然な日本語の文章となっている。
- ☐ 市場で希少なものが入手可能となっている。
- ☐ ブランド、メーカー品で価格が通常より安い。
- ☐ 支払い方法が限定され、振込先の銀行口座の名義が個人名である。
- ☐ キャンセル、返品、返金のルールに記載がない。
- ☐ サイト上に事業者名、住所、電話番号の表記がない。
- ☐ 欠品のため〇〇ペイで返金するとの記載がある。



消費者庁イラスト集より

<💡アドバイス>

トラブルに遭遇してしまった場合は、すぐに決済関連事業者にご相談する！

●クレジットカード決済の場合

クレジット会社に連絡し、早急に相談

●銀行振込の場合

早急に振込先銀行に連絡し、警察に相談

●プリペイド型電子マネーの場合

早急にプリペイドカード会社に連絡し、警察に相談

不安に感じた場合や、トラブルが生じた場合は市民相談室、消費者ホットライン「188」、宮城県警察相談室「#9110」にすぐに相談しましょう！

くらしに役立つスマホ講座

- 日時 3月19日⑧
10時～11時30分
- 場所 6階大会議室（市役所西庁舎）
- 対象 市民20人（先着順）
- 費用 無料
- 内容 スマートフォンの操作とネット詐欺対策
- 講師 携帯キャリア事業者
- 申込 3月5日⑧から地域コミュニティ課へ電話（368-2092）

消費生活相談・市民相談 [日時] 平日8:30～17:00 [場所] 市民相談室（市役所西庁舎2階）

＊窓口が混み合うため、事前に電話をしてから来てください。


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～翌朝8:00 ④ 14:00～翌朝8:00
⑧⑨ 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 ④ 18:30～21:30（小児科のみ診療）

⑧⑨ 8:45～11:30、13:00～16:30

■歯科

受付時間 ⑧⑨ 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
3月 2日	利府こども歯科大人歯科	利府町新中道 3-1-1 イオンモール新利府南館 2F	767-5650
3月 9日	皆川歯科医院	塩釜市本町 8-2	366-2385
3月16日	萩原歯科医院	多賀城市町前 3-1-17	366-6400
3月20日	すがや台歯科医院	利府町菅谷台 3-7-1	767-6480
3月23日	目黒歯科医院	塩釜市宮町 1-9	362-0633
3月30日	熊谷歯科口腔外科 クリニック	塩釜市佐浦町 13-22	366-4712
4月 6日	杉山歯科医院	多賀城市大代5丁目 2-1	364-6478


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し込みなどの相談窓口です。



健康 & 相談ガイド 3

こどもの健康

【場所】母子健康センター ☎ 子ども家庭課親子保健係 ☎ 368-1109

* 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市 HP、子育て応援アプリ「たがすく」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]3/13㊦ [対象]令和6年2月11日～3月11日生まれ [場所]子育てサポートセンター (すくっぴーひろば)
3～4か月児健康診査	[日程]3/14㊦ [対象]令和6年10月28日～11月17日生まれ
1歳6か月児健康診査	[日程]3/4㊦、3/21㊦ [対象]令和5年7月4日～8月8日生まれ
2歳6か月児歯科健康診査	[日程]3/5㊦、3/18㊦ [対象]令和4年7月28日～9月3日生まれ
3歳児健康診査	[日程]3/7㊦、3/19㊦ [対象]令和3年7月29日～8月27日生まれ
母子健康手帳の交付 (予約制)	[日程]3/3㊦、3/10㊦、3/17㊦、3/24㊦、3/31㊦ (時間は要相談) [持ち物]妊娠届、マイナンバー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)	相談日時は要相談。電話で申し込んでください。
乳幼児健康相談 (予約制)	[日程]3/24㊦ (時間は要相談)
BCG 接種 (予約不要)	[日程]3/10㊦ [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 * 4月からBCG接種は個別接種となります。

3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☎368-1498
成人健康相談 (要予約)	[日時]3/18㊦9:00～11:15 *1人30分程度 [場所]市役所西庁舎501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) 日々の食事や運動方法などの健康習慣が気になる人は、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☎368-1494
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 ☎こども家庭センター (子ども家庭課親子保健係) ☎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)	[日時]3/17㊦、3/24㊦、3/31㊦、4/7㊦ [対象]未就学児の養育者 ☎子育てサポートセンター (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]24時間対応 [対象]DVやストーカー被害の女性 女性警察官が対応します。事前に電話で問い合わせてください。 ☎多賀城交番☎362-1934
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]3/5㊦9:00～11:30、3/21㊦13:00～15:30 [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
差別、虐待などの人権相談	[日時]3/10㊦①10:00～12:00②13:00～15:00 [場所]市民相談室 (市役所西庁舎2階) * 3/6㊦までに要予約 ☎市民相談室☎368-1141 (代表)
行政機関などへの 意見・要望に関する行政相談	[日時]3/11㊦10:00～13:00 [場所]市民相談室 (市役所西庁舎2階) ☎市民相談室☎368-1141 (代表)
弁護士による無料法律相談	[日時]3/19㊦①11:00～12:00②13:00～16:00 [場所]市民相談室 (市役所西庁舎2階) * 前日まで要予約 (内容によっては相談できない場合がありますので、事前に電話してください。) ☎市民相談室☎368-1141 (代表)