100歳おめでとうございます　吉木 悦子さん　1925(大正14) 年4月20日生まれ

ますますのご長寿をお祈りします。

みんなで食育 知っ得！栄養プチ情報

～簡単手作りおやつを作ってみよう！～

カボチャは秋の野菜と思う人も多いと思いますが、6月から収穫が始まる夏野菜です。また、野菜はとれたてが美味しいと思いがちですが、カボチャは収穫後1カ月程度「キュアリング」という追熟をさせる期間をとることで、デンプンが糖に変わって甘みが増します。そのため、収穫後すぐに販売はされず、甘くなってからスーパーなどでは販売されます。まもなく旬のカボチャが出回る時期です。見かけたらひんやりした手作りおやつを作ってみませんか？

【カボチャあんのふわふわ白玉ぜんざい】

■材料（3～4人分）

- 白玉粉 100グラム
- 木綿豆腐 小1パック（150グラム）
- カボチャ（皮なし） 250グラム
- 砂糖 25グラム
- 牛乳 150cc
- 黒ゴマ お好み

■作り方

①カボチャをラップに包み、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。温かいうちにつぶして砂糖と混ぜ、冷蔵庫でよく冷やしたら牛乳と混ぜ合わせる。
②白玉粉と木綿豆腐をよくこねて20～25等分になるように丸め、指の腹で押しつぶして少し平たくする。
③②を熱湯で茹でる。白玉が浮いてきた1分後に氷水で冷やす。
④器に①のカボチャあんを入れ、③の白玉を浮かべて黒ゴマをかけて完成。

●手軽な冷凍カボチャを使用してもOK
●豆腐を使うことでたんぱく質もとれて、時間が経っても白玉がかたくなりにくく、子どもでも噛みやすくなります。

【栄養価（1人分）】
エネルギー 184キロカロリー
たんぱく質 5.1グラム
脂質 3.0グラム
塩分 0グラム

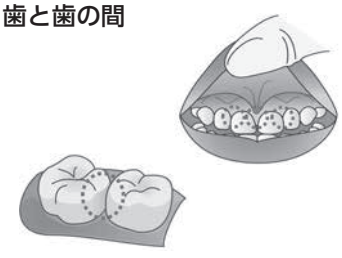
詳しい作り方は【毎月19日食育の日】にインスタグラムで紹介しています。今月はカボチャあんのアレンジも掲載します♪

問 健康長寿課保健予防係　☎368-1494

くらしすこやかに お口からはじめる健康づくり

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。
正しいセルフケアで歯を大切に守り、定期的な歯科受診でむし歯や歯周病の予防に努めましょう。

～自分にあった道具で日常からむし歯＆歯周病予防！～

磨き部分	使う道具	ポイント
前歯	**歯ブラシ** 毛のかたさは**ふつう～やわらかめ**を選ぶ。ヘッドの大きさは上前歯2本分。毛先が開いてきたら新しいものに交換。	・歯ブラシは**鉛筆持ち**で細かく動かす。 ・歯並びの悪い部分はブラシを**縦に使う**と効果的です。
奥歯	**ポイントみがきブラシ** 小さなヘッドで、奥歯の裏側や歯並びの悪いところも磨きやすい。	・**噛む面と歯と歯ぐきの境目**も磨きます。
歯と歯の間 	**歯間ブラシ** 歯の隙間にあったサイズを選ぶ。	・歯と歯の間に入れて**2～3回優しく動かす**。 ・1回ごとに水洗いし、きれいな状態で使います。
	デンタルフロス 柄がついているものや指巻きタイプのフロスがある。	・**のこぎりを動かすように**歯と歯の間に入れます。 ・**歯に沿わせながら**、2～3回上下に動かします。 ・1回ごとに水洗いし、きれいな状態で使います。

参考）宮城県HP　宮城の歯科保健

問 健康長寿課保健予防係　☎368-1494

消費生活情報

問 危機管理課交通防犯係　☎368-2078

「海外で儲かる仕事」は危険です！

オンラインゲームやインターネットなどで知り合った面識もない知人から海外で儲かる仕事を誘われ、海外渡航した結果、脅迫・監禁され、犯罪に加担させられる事案が発生しています。

脅迫・監禁されて逃げられなくなり、家族や警察に助けを求めることすらできなくなってしまうおそれがあります。殺されてもおかしくありません。

知人からの紹介でも、内容に合わない高額な報酬が提示されるなどの「海外で儲かる仕事」を紹介された場合には、渡航前に思い止まって警察に相談することが「あなた」や家族を救うことになります。

警察は相談を受けた「あなた」や「あなたの家族」を確実に保護します。

被害に遭う前に一刻も早く、警察や「＃9110」に相談してください。

子どもが犯罪に巻き込まれるきっかけとなるオンラインゲームに注意！

子どもがインターネット利用のオンラインゲームの中で知り合った者から海外に誘い出され、特殊詐欺などの犯行に加担させられたという重要犯罪が発生しています！

保護者も知っておくべきオンラインゲーム上のリスクには次のようなものがあります。

❶ 小学生など年少の利用者も被害に遭っている。
❷ ほとんどのオンラインゲームに「ボイスチャット」や「メッセージ交換」の機能が備わっており、匿名・不特定の者とも簡単にやりとりができる。
❸ 協力してゲームを行うことを通じて、見知らぬ者にも「仲間意識」を持ちやすい。
❹ ゲーム内における高価な「アイテム」の授与などの甘言を用いられ、被疑者の言うことに従ってしまう。
❺ ゲームの上級者に対する「憧れ」の感情を利用される。

ペアレンタルコントロールの活用や家庭でのルール作りについて、家族内でよく話し合ってください。

休日の診療など

＊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　24 時間 365 日
#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 ＊当番医は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
6月 1日	せいの歯科医院	多賀城市東田中 2-40-32-102	365-0099
6月 8日	おひさまにこにこ歯科医院	利府町利府字新舘 2 - 7	356-0871
6月15日	永沼歯科クリニック	塩釜市梅の宮 14-10	361-1251
6月22日	ありま歯科医院	多賀城市高橋 4-2-1	389-1182
6月29日	歯科・アイザワデンタル	多賀城市下馬 5-5-30	361-8180
7月 6日	きくちデンタルクリニック	塩釜市庚塚 30-82	361-3368

訪問歯科診療の相談窓口

受付時間／平日 9：00 ～ 16：00　問 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。

多賀城市 くちカラ お口からはじめる健康づくり

こどもの健康

［場所］母子健康センター　問 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］6/13㊎　［対象］令和6年5月10日～5月30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］6/3㊋、6/20㊎　［対象］令和7年1月20日～3月1日生まれ
1歳6か月児健康診査	［日程］6/17㊋　［対象］令和5年9月22日～10月10日生まれ
2歳6か月児歯科健康診査	［日程］6/4㊌、6/24㊋　［対象］令和4年10月10日～11月24日生まれ
3歳児健康診査	［日程］6/19㊍　［対象］令和3年11月4日～11月16日生まれ
母子健康手帳の交付（予約制）	［日程］6/4㊌、6/11㊌、6/18㊌、6/25㊌、7/2㊌（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］6/23㊊（時間は要相談）

6月の相談

相談方法など詳しくは、各窓口に問い合わせてください。

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 問介護・障害福祉課☎368-1498
成人健康相談（要予約）	［日時］6/20㊎9：00～12：00　［場所］501会議室（市役所西庁舎5階）＊1人30分程度 ［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） 保健師や管理栄養士が健康に関する相談をお受けします。心と身体の健康のために生活習慣を見直すきっかけとして気軽にご利用ください。 問健康長寿課☎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 問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 問志引保育所☎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］6/16㊊、6/23㊊、6/30㊊、7/7㊊　［対象］未就学児の養育者 問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　問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。　問多賀城交番☎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 問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 問児童発達支援センター太陽の家☎365-2861
母子・父子家庭など特別相談（予約制）	［日時］6/19㊍ ［場所］宮城県母子・父子福祉センター　問宮城県母子福祉連合会☎295-0013 予約制
各種検査など（予約制・匿名可）	［日時］6/6㊎9：00～11：30、6/20㊎13：00～15：30、7/4㊎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　問塩釜保健所☎363-5504
行政機関などへの 意見・要望に関する行政相談	［日時］6/10㊋10：00～13：00　［場所］市民相談室（市役所西庁舎2階） 問市民相談室☎368-1141（代表）
弁護士による無料法律相談	［日時］6/18㊌①11:00～12:00 ②13:00～16:00　［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。） 問市民相談室☎368-1141（代表）
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。 問市民相談室☎368-1141（代表）