

# こんにちは YAMASHIROKITA HOKENSHO 山城北保健所です

No. **5**  
2006年 9月

第5号 編集・発行 京都府山城北保健所 〒611-0021 宇治市宇治若森7-6 ☎ 0774・21・2191(代) FAX 0774・24・6215

やましる食育  
プロジェクト

## 野菜をもりもり食べる元気な子

自然の恵みを  
いただきます!

「野菜の偏食をへらそう！」  
「野菜をもりもり食べよう！」

を目的に八幡市立八幡第四幼稚園の年長児さん56名を対象に野菜の収穫体験を実施しました。この日はあいにくの大雨のため、子ども達による収穫体験は中止になりましたが、「綴喜おふくろ伝承の会」の藤本さんに収穫したての真っ赤なトマトをかこいっぱい届けてもらいました。



「綴喜おふくろ伝承の会」藤本博子さん(京田辺市在住)

この日にあわせて、完熟になるまで収穫を待ちました。持っていったとたん、色や香りにつられて子ども達が寄ってきてくれたのでうれしかったです。野菜は体にいいし、「どんどん食べてやさしい子に育てほしい」と思いました。

(藤本さん談)



- ①八幡市立八幡第四幼稚園は、男山団地の中にあり近くに畑がありません。園庭でプチトマトは作っていますが、もぎたての完熟トマトを見るのは初めての子もいます。まず、トマトに近寄って香りを嗅いでみました。
- ②ビニールハウスの様子を写したビデオを観ながら、藤本さんからトマトのお話を聞いた後、一人ずつトマトを受け取りました。
- ③取れたてトマトを洗って食べました。「皮が固い!」の声に、先生は「みんなはトマトの皮に負けない強い歯を持っているでしょう。」



- ④トマトが苦手な子も甘い香りに誘われたり、みんなにつられてお日さまの味がたっぷりトマトを「ガブッ」とまるかじりました。全員が一口以上食べ、旬のものを食べる喜びを味わいました。
- ⑤「トマトだけでなく他にもいっぱいおいしい夏の野菜があるよ」「野菜をもりもり食べると元気100倍」もっと野菜に興味を持つように紙芝居を見ました。
- ⑥「今日のお話をしながら、家の人たちと一緒に食べてね」とトマトを持って帰ってもらいました。

### 「食教室 ～野菜の収穫体験を通じて～」

「食育基本法」が制定される中、「食育」と「地産地消」を推進し、未来を担う子ども達が健やかに成長することを目的に山城広域振興局では「やましる食育プロジェクト」と称し、各事業を実施しています。

「食育」とは：生涯を通じた健全な食生活の実現、食文化の継承、健康の確保をめざして、食について考える習慣や食を選択する判断力を楽しく身につけるための学習等の取組みを指します。  
「地産地消」とは：「地元で生産されたものを地元で消費する」という意味です。

お父さん、お母さんのための



# 小児救急医療講座を開設!!

～小児科を受診する前のチェックポイント～

「かかりつけのお医者さんは、今閉まっているし…」

「普通のかぜと思うし…、  
朝まで様子みてからにしようかな…」

「もしがして…、救急車を呼んだほうがいいかな…」

「どうしよう、どうしたらいい、私では判断できない…」

こういうことって、よくありますよね。  
京都府の小児救急第一人者である長村Dr.  
のお話を聞いて、あなたの  
“小児救急親力”をアップ  
させてみませんか。



①日時 平成18年 9月23日(土・祝) 午後1時30分～午後4時

②場所 京都府山城北保健所 綴喜分室  
(京田辺市田辺明田1番地 京都府田辺総合庁舎内)

アクセス：JR京田辺駅から北へ約200m 近鉄新田辺駅から北西へ約400m

③講師 長村敏生(おさむら としお) 京都第二赤十字病院 小児科副部長

④お申込・お問合せ

企画調整室

☎(0774)21-2199 FAX(0774)24-6215

※当日は、保育ルーム(6か月以上)を用意していますが、  
人数に制限があります。ご希望の方は9月14日までに  
申し込んでください。



## ひとことアドバイス

小児救急電話相談事業  
「#8000」



全国統一番号の  
【#8000】に電話をす  
ると、京都府内の病院の  
小児科担当の、看護師又  
は医師が電話相談に対応  
します。

◆相談時間◆

午後7時～午後11時(年中無休)  
(土曜日は午後3時～午後11時)

携帯電話からは、(075)661-5596です。

## ●調理師試験・ふぐ処理師試験の実施について

試験名	平成18年度 第2回調理師試験	平成18年度 ふぐ処理師試験
願書受付	平成18年9月11日(月)から 平成18年9月15日(金)まで	平成18年9月19日(火)から 平成18年9月21日(木)まで
	受付時間 9:30～11:30、13:30～16:30	
願書提出先	京都府保健福祉部生活衛生室、京都府保健所(山城北保健所等) 又は田辺地域総務室へ持参	
試験日	平成18年10月29日(日) 10:00～12:00	(学科・鑑別) 平成18年10月29日(日) 10:00～11:30 (実技) 平成18年11月5日(日) 9:00～17:00
試験会場	(京都会場)関西文理学院 京都市北区上御霊上江町250	(学科・鑑別)(京都会場)関西文理学院 京都市北区上御霊上江町250 (実技)(京都会場)京都調理師専門学校 京都市中京区壬生御所ノ内町35

※受験料(京都府収入証紙) 調理師試験6,100円、ふぐ処理師試験6,500円(実技試験に使用するふぐの費用は別途受験者の実費負担とする。)

お問合せ先：衛生室 (0774) 21-2912

# ストップ! 地球温暖化

## 京都府地球温暖化対策条例がスタートしています。

～もったいないから始めよう! みんなで取組む地球温暖化対策～

### ●照明のこまめな消灯や見ていないテレビなどの電源をOFF!

- ・テレビ(28インチ)視聴を1日1時間短縮(主電源OFF)  
→1年で40.8kwh(料金約900円)節約 二酸化炭素 約13.9kg削減

### ●省エネ性能の高い電化製品を選びましょう!

- ・白熱電球(54w)を電球形蛍光灯(12w)に取替ると  
→1年で78kwh(料金約1720円)節約 二酸化炭素 約26.5kg削減

### ●信号待ちや緊急時などをのぞき、駐停車時はアイドリング・ストップ!

- ・1日5分間アイドリング・ストップ実施  
→1年でガソリン16.3リットル(約2280円)節約 二酸化炭素 37.7kg削減



### ●急発進や空ぶかしをやめてエコドライブ!

- ・1日4回の急発進・急加速をやめる  
→1年でガソリン22.4リットル(約3140円)節約 二酸化炭素 52.0kg削減

シリーズ  
3

きょうと健やか21推進宇治地域府民会議発

## 野菜をもっと食べよう!

かんたん・もりもり・すこやかメニュー

## 鮭のトマトソースムニエル

### ●材料/2人分

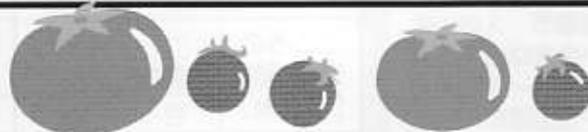
生鮭	2切れ
塩・こしょう	各少々
小麦粉	大1/2
オリーブ油	大1/2
トマト	2個
オリーブ油	大1/2
レモン汁	小1
塩	小1/5
おろしにんにく	小1/2片
バジル(生)	適量

### ●作り方

- ① トマトは1cm角に切り、A の材料と混ぜ合わせておく。
- ② 生鮭に塩、こしょうで下味をつけ、小麦粉をまぶす。フライパンにオリーブ油を熱し、生鮭を入れ、両面を色よく焼き、次に弱火にしてふたをして、中まで火を通す。
- ③ ②の鮭を器に入れ、①のトマトソースをかけてバジルをちらす。  
(大きいものはちぎって)

### POINT

鮭は冷たいほうがおいしいので調理時間を気にせず作れます。  
トマトがたっぷり食べられるメインの一品です。



エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食物繊維(g)	塩分(g)
196	18.9	9.5	20	1.3	1.2

# 難病相談事業のお知らせ

難病で療養されている方に対して、下記の事業を計画しています。

病気に関する情報がほしい、同病者と交流したい...という方、是非ご参加下さい。

## 講演会

### ★パーキンソン病

10月 3日(火) 午後1時30分～4時

### ★潰瘍性大腸炎

10月24日(火) 午後1時30分～4時

## 個別相談

★神経系難病 10月17日(火) 午後1時～4時

★膠原病 11月 8日(水) 午後1時～4時

◎神経系難病 12月 5日(火) 午後1時～4時

## 交流会

### ★全身性エリテマトーデス

9月25日(月) 午後2時～4時

### ◎脊髄小脳変性症・多系統萎縮症

10月30日(月) 午後2時～4時

### ◎パーキンソン病

11月10日(金) 午後2時～4時

お問合せ先

★印は保健室感染症・難病担当 ☎(0774)21-2911

◎印は綴喜分室健康担当 ☎(0774)63-5745

～保育園・幼稚園・障害者福祉施設・老人福祉施設で働くみなさまへ～

# 食中毒・感染症予防の基本は手洗いです!



下痢・嘔吐をおこす、細菌やウイルス。これらの予防方法の基本は手洗いです。

**Step 1** 手洗い、とにかく手洗いです。石鹸は3回程度に分けてつけ、繰り返し手を洗います。くり返し石鹸をつけることは大変効果的です。また、石鹸は液体石鹸を推奨します。共用タオルはやめましょう。

**Step 2** 次にアルコール入りの消毒剤を十分に付け手をもむようにします。少し放置し乾きかけたら再びつけます。これを3回程度くり返します。特にウイルスは消毒剤に強いいため、手から滴る程度に十分につけることが大切です。

**Step 3** また、ハンドクリームをつけて手荒れに注意して下さい。手荒れは細菌やウイルスのここのよい巣となります。

正しい手洗い方法を身につけ健康な毎日をおくりましょう。



感染症予防研修会(7月5日)の様子

知識の確認、そして現場での実践が大切です!

平成18年度

京都府山城北保健所  
定例業務のご案内

\*予約制の業務については、宇治市・城陽市・久御山町にお住まいの方は山城北保健所に、八幡市・京田辺市井手町・宇治田原町にお住まいの方は綴喜分室にご相談下さい。

\*犬猫引き取りについては各市町でも対応できますのでご相談下さい。

種 別	山城北保健所(0774・21・2191)		綴喜分室(0774・63・5745)		
	実施日	時 間	実施日	時 間	
一般クリニック			第3火曜日	9:30~11:00	
乳幼児発達 クリニック 【予約制】	身 体 面	第1火曜日	終日	第2木曜日	午後
		第4火曜日	終日	第4木曜日	午後
	心 理 面	第4水曜日	午後	※1	
こころの 健康相談 【予約制】	一 般 (綴喜分室は老人相談含む)	第2月曜日	終日	偶数月第3月曜日	午後
		第3水曜日		第2木曜日	午後
	老 人	第4火曜日	午後	第4火曜日	午後
エイズ相談【予約制】					
肝炎(B型・C型)検査【予約制】		9:00~11:00			
骨髄バンク登録【予約制】	毎週木曜日	11:00~12:00	毎週水曜日	9:00~11:00	
犬 猫 引 き 取 り		午後			
	毎週月曜日	午前			

※1...このほか、「奇数月の第3金曜日午後」と「偶数月の第4火曜日午後」にも実施しています。