

水切りにご協力を！

生ごみは水切りをすると約10%も減量できます。また、腐敗や悪臭を防ぎ、コバエやカビの発生を抑制できるだけでなく、ごみ収集所でのカラス対策にもなります。

濡らさない → 水切り器を活用 → 乾燥

洗う前に端を切ったり、皮をむく、生ごみ用のくず入れを不要な新聞紙などで作る。

ペットボトルの上部を切り、切り口をビニールテープで補強すると簡単に作ることができます。

コーヒーのかすやお茶がらは1日乾燥させるだけでほとんどの水分はなくなります。

町のごみ排出量 (R.4)  
家庭 + 事業系ごみ

410.52 トン

※伊達地方衛生処理組合搬入量



(前年同月比)  
-15.58.トン

役立つ川俣町の子育て最新情報！

日 日時 場 場所 対 対象者 定 定員 申 申込方法 ス スタッフ

子育て情報navi



母子手帳アプリ 川俣町の子育て情報はかわまた元気っ子アプリ「母子モ」から▷



問 子育て支援課 子育て支援係 (内線 2302)

01 かわまた認定こども園内に併設！  
子育てにここ広場 (☎024-572-6133)

6月の親子教室 毎月1回、テーマを変えて「親子教室」を開催

「救命救急講話」

日 6月17日(水) 午前10時～11時

対 乳幼児とその保護者 ※定員なし

場 かわまた認定こども園内「子育てにここ広場」

※参加ご希望の方は、6月12日(金)までにお申し込みをお願いします。

02 子育て中のみなさんに共通の悩みや話題を共有！  
子育ておしゃべり会

日 6月24日(水) 午前10時～11時

ス 助産師、子育て相談員、子育て支援係員

対 妊婦、0歳から2歳の子を持つ保護者 ※託児有り(無料)

場 川俣町子育てコミュニティセンター マザッテ

申 6月22日(月)までに、お電話またはかわまた元気っ子アプリ「母子モ」から申し込んでください。

03 今月の子育て支援事業はこちら！  
6月のちびっこカレンダー

問 保健福祉課 健康増進係 (内線 2201)

事業名	日 曜	時間	対象	内容
3～4か月児健診	5 (金)	時間を指定して通知を郵送いたします。	令和7年12月18日 ～令和8年3月5日生まれ	問診・身長体重測定・診察・保健指導・栄養指導
9～10か月児健診	5 (金)		令和7年6月18日 ～9月5日生まれ	問診・身長体重測定・診察・保健指導・栄養指導・歯みがき指導
すくすく育児相談【要予約】	16 (火)	午前9時～11時 ※子育てにここ広場	0歳から6歳児(就学前) 6月12日までに申込ください	身長体重測定をします。※母子健康手帳・バスタオル・おむつ等を持参ください

羽山の森美術館

午前10時～午後4時  
月曜休館(祝日の場合は翌日)

TEL 024-566-3367



菅野忠油彩展

6.5 (金) から 7.20 (月・祝) まで

菅野忠油彩展

ギャラリートーク

7.5 (日) 14:00～

# HEALTH ANNIVERSARY

～健康にまつわる記念日～

## 6月14日「認知症予防の日」

アルツハイマー型認知症を発見したアロイス・アルツハイマー博士の誕生日(1864年6月14日)に由来し、一般社団法人日本認知症予防学会が制定。

認知症は早期発見、早期介入がとても重要です。世界的に最も多い認知症であるアルツハイマー型認知症は、脳内にアミロイドβやタウと呼ばれるタンパク質が蓄積することで発生します。これらが蓄積されるまでには10～20年ほどかかると言われており、蓄積されている間に徐々に症状が現れてきます。

この日を機に、日々の生活習慣を見直してみましょう。効果的に行うコツは「無理なく・毎日・安全に」です。

## 認知症予防に効果的！

# コグニサイズ

「コグニサイズ」とは…

運動(Exercise)と認知課題(Cognition: 計算やしりとりなど)を組み合わせた認知症予防プログラムです。

足踏みや歩行をしながら頭を使うことで、脳と体を同時に鍛え、認知機能低下の抑制が期待できます。

## コグニサイズの例

実際に家などで実践してみましょう！

**01**  
足踏み  
+  
数を数える



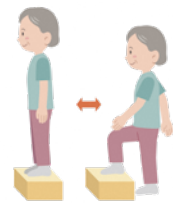
その場で  
足踏みしながら  
3の倍数で拍手  
(1、2、拍手、4…)

**02**  
ウォーキング  
+  
引き算



歩きながら  
100から7ずつ  
引いていく  
(100、93、86、79…)

**03**  
階段の昇降  
+  
しりとり



段差を昇ったり  
下りたりしながら  
しりとりをする

## 旬な野菜で健康レシピ 01

### 豚肉と野菜のオイスター炒め



#### 熱中症症状を緩和する「ビタミンB1」

豚肉や豆類(厚揚げ)に豊富に含まれ、熱中症の症状を緩和する働きがあります。また、暑さによる疲労をやわらげたり、根菜や初夏が旬のニンニクと合わせて、代謝をアップさせる働きがあります。

町栄養士と食生活改善推進員が考案した、旬の野菜を使った簡単にできる健康レシピを紹介します。

#### 【材料】2人分

厚揚げ……………1枚	ショウガ(チューブ)…約4cm
豚こま肉……………50g	オイスターソース…大さじ1
長ネギ……………2/3本	料理酒……………大さじ2/3
れんこん……………1/3本	片栗粉……………小さじ1
人参……………1/4本	水……………60ml
ニンニク……………1片	油……………適量

#### 【作り方】

- ① ニンニクはすりおろして、長ネギを1cm幅程度の斜め切りにする。
- ② れんこんは薄めのいちよう切り、人参は短冊切りにする。
- ③ 厚揚げは厚さ1cm程度の薄切りにする。
- ④ フライパンにニンニク、ショウガを入れて中火で炒め、香りが立ってきたら、れんこんと人参を入れる。
- ⑤ 豚こま肉を入れ、色が変わったらず厚揚げと長ネギを入れて、さっと炒める。
- ⑥ オイスターソース、酒、水、片栗粉を入れてダマができないように混ぜ、ふたをし、3～4分程度軽く煮詰める。