

フードドライブとは

家庭などにある買いすぎた食品や使い切れない食品等を
集めて、必要としている福祉施設等へ寄付する活動です。

合計で約 28kg の
食品が集まりました

家庭で余っている食品
や、庁内で備蓄していた
防災用食品などが集まり
ました。

集まった食品は
社会福祉協議会へ寄付

社会福祉協議会へ寄附後、必
要な方へ届けられます。食品
ロス削減だけでなく、福祉の
支援にも寄与する取組です。

町内の事業所でも
開催予定

今後は事業所などにもフー
ドドライブの取組を広げて
いきます。ご興味のある方
はぜひご連絡ください。

町のごみ排出量 (R8.5)
家庭 + 事業系ごみ

415.70 トン

※伊達地方衛生処理組合搬入量



(前年同月比)
-16.22 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nav



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)

7月の親子教室 毎月1回、テーマを変えて「親子教室」を開催

「こども園夏まつり」

日 7月17日(金) 午後0時30分～1時30分

対 乳幼児とその保護者 ※定員5組

場 かわまた認定こども園内「なかよしホール」

※参加ご希望の方は、7月10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 7月28日(火) 午前10時～11時

ス 公認心理士、子育て相談員、子育て支援

対 妊婦、0歳から2歳の子を持つ保護者 ※託児有り(無料)

場 マザッテ

申 7月23日(木)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! 7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歳6か月児健診	10 (金)	時間を指定して 通知を郵送 いたします。	令和4年10月 ～12月生まれ	問診・身長体重測定・目の検査・耳の検査・内科診察・ 歯科診察・保健指導・栄養指導・歯磨き指導
すくすく育児相談【要予約】	15 (水)	午前9時～11時 ※子育てにここ広場	0歳から6歳児(就学前) 7月13日までに申してください	身長体重測定をします。※母子健康手帳・パスポート・ 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



菅野忠展

7.20 (月・祝)
まで

長田良夫の世界展

7.25 (土) から 9.6 (日)
まで

HEALTH ANNIVERSARY

～健康にまつわる記念日～

7月24日

「セルフメディケーションの日」

「1日**24**時間、1週間**7**日間（四六時中）、常に自分の健康管理に取り組むこと」に由来しています。軽度な体調不良の際に市販薬（OTC医薬品）を活用し、自分自身で健康を維持する重要性を啓発する目的で日本OTC医薬品協会が制定しました。

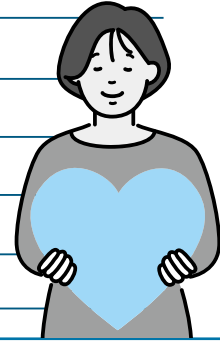
OTC医薬品の活用
薬局やドラッグストアで、処方箋なしで購入できる医薬品を活用することです。

税制優遇
対象となるOTC医薬品を1万2,000円以上購入すると、所得控除が受けられます。

健康管理
適切な食事や運動など、日頃の生活習慣の見直しも重要な要素です。

セルフケア7本の柱

- 01.健康リテラシー（健康に関する正しい情報）
- 02.検診・健診の受診
- 03.衛生管理・口腔ケア
- 04.禁煙
- 05.適度な運動・睡眠
- 06.適切な食生活
- 07.OTC医薬品の適切な使用



生食から煮込み料理まで幅広く利用されるトマトで作る

旬な野菜で健康レシピ 7月号

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毎月ご紹介します。



Healthy Recipe

＼ 夏を元気に！ ＼

夏野菜とあさりのラタトゥイユ



【材料】4人分

- あさり……………1パック
- トマト……………大4個
- ナス……………2本
- ピーマン……………2個
- 玉ねぎ……………1/2個
- ニンニク……………1片
- ベーコン……………2枚
- オリーブ油…大さじ1
- 塩……………小さじ1/2弱
- コショウ……………小さじ1

【作り方】

- 1 あさは、砂抜きをして軽く洗う
※砂抜き：海水の濃度の塩水（水500mlに対し塩大さじ1杯）に1～3時間ほどつける。急ぎの時は50℃程度のお湯につけると5～15分程度で砂抜きができる。
- 2 野菜とベーコンを食べやすい大きさに切る。
- 3 鍋にオリーブ油、ニンニク、玉ねぎを入れて香りが立ってきたら、あさり、ナス、ピーマン、ベーコンの順に加えて炒め合わせる。
- 4 全体的にしんなりしたら、トマト、塩、コショウを入れふたをし、中火で10分ほど汁気が少なくなるまで煮る。

今月の旬な野菜

トマト



トマトの赤色色素である「リコピン」には、強い抗酸化作用があり、夏の紫外線から体を守ってくれます。加熱することで効果的に体内に取り込むことができます。

ワンポイントアドバイス

アサリがない場合は
魚や肉を入れてみる

夏野菜がたくさんできる
時期におすすめのレシピです。アサリを魚や肉に変えてもおいしいです。



今回のレシピ考案者は
村山和子さん（鶴沢）