

令和4年度入学児童対象の就学時健康診断

10月に各小中学校で実施します

来年度4月に小学校に入学するお子さんを対象に、就学時健康診断を行います。該当者には、9月上旬に関係書類を配布します。

健診日程 別表のとおり

対象 平成27年4月2日～平成28年4月1日の間に生まれた幼児

書類の配布方法 ▽渋川地区Ⅱ郵送 ▽その他の地区Ⅱ郵送または通っている幼稚園・保育園を通して配布

持参するもの 就学時健康診断のお知らせ、就学時健康診断票、健康および家庭状況調査票、入学前アレルギー疾患

心と体のリラクゼーション講座

ストレスで疲れた心と体をほぐします

心と体の健康づくりを目的に、体を意識的に緩めることで緊張や不安を和らげるリラクゼーション講座を開催します。

とき 10月11日(月)、18日(月)、25日(月)午前10時～11時30分(受付は午前9時45分から)

※3日間で1コースです

内容 ▽ストレスが及ぼす体

健康調査、視力測定の間診票、健康状態申告書、母子健康手帳、お子さんと保護者の上ばき ※調査票などは事前に必要事項を記入してください

注意事項 ▽マスクの着用をお願いします ▽耳あかをよく取り、体を清潔にしてください ▽書類が届かない場合や病気などで検診日に受けられない場合は、必ず学校教育課へ連絡してください

▽詳細は、配布書類または市ホームページ(ID№0813)を確認してください

詳しくは、**☎学校教育課(☎22121)**へ。

(別表) 令和4年度入学就学時健康診断日程表

学校(会場)名	実施日	学校(会場)名	実施日
渋川北小学校	10月8日(金)	小野上小学校	10月7日(木)
渋川南小学校	10月6日(水)	中郷小学校	10月12日(火)
金島小学校	10月29日(金)	長尾小学校	10月4日(月)
古巻小学校	10月20日(水)	三原田小学校	10月14日(木)
豊秋小学校	10月21日(木)	津久田小学校	10月7日(木)
渋川西小学校	10月5日(火)	橘小学校	10月1日(金)
伊香保小学校	10月21日(木)	橘北小学校	10月11日(月)

※受付時間などは、配布書類を確認してください

への影響についての講話
▽呼吸法を中心としたヨーガ療法を取り入れ、自分の体と心の緊張をほぐして自分を癒やす体験

講師 梅沢菜さん(健康運動指導士)

対象 市内在住の人

定員 25人(先着順)

参加料 無料

持ち物 飲み物、汗拭きタオル、バスタオル、動きやすい服装

申込期間 9月10日(金)～17日(金)

その他 新型コロナウイルス感染症対策のため、来所時の検温やマスクの着用などに協力をお願いします

申込み・問合せ先 電話で**☎市保健センター(☎251321)**へ

ヘルスマイトがオススメする

今日のレシピ vol.30

『マンナン・キーマカレー』



[1人分の栄養価]
エネルギー 259kcal、食物繊維5.1g、食塩相当量2.1g

今日のポイント

カレールウはカロリーも塩分も多めです。コンニャクペーストを使うとルウの量が減らせてヘルシーに！



クックパッドでレシピ公開中



【材料】(4人分)

ニンニク	1片	合いびき肉	200g	
ショウガ	10g	A {	カレー粉	大さじ2
玉ネギ	200g		塩	小さじ1/3
ニンジン	120g	B {	固形コンソメ	1個
ピーマン	2個		ケチャップ	大さじ4
コンニャク	300g		ウスターソース	小さじ2
水	100ml	ゆで卵	2個	
サラダ油	小さじ2	白ご飯	600g	

【作り方】調理時間40分程度

- 野菜は全てみじん切りにする。
- コンニャクは粗みじん切りにして分量の水と共にミキサーにかけ、なめらかなペーストにする。
- フライパンにサラダ油とニンニクとショウガを入れ、弱火で香りが立つまで炒める。
- ③のフライパンに玉ネギとニンジンを加え、しんなりするまで中火で炒める。
- ④のフライパンにひき肉を加え炒め、色が変わってきたらピーマンを加え炒める。
- ⑤のフライパンにAの調味料を加えてサツと炒める。
- ⑥のフライパンに②のコンニャクペーストとBの調味料を加え、汁気がなくなるまで炒める。
- ⑦のカレーを白ご飯と共に皿に盛り、半分に切ったゆで卵を添える。