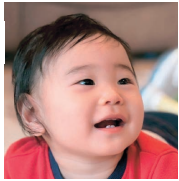


かじの りくと
梶野 睦人 ちゃん

令和7年5月29日生
元気に産まれてくれてありがとう。毎日幸せだ。



あんどう おと
安藤 桜都 ちゃん

令和7年5月13日生
我が家のアイドル!いつも癒しをありがとう。



さかもと ひより
坂本 日葉莉 ちゃん

令和7年5月1日生
癒しのひよちゃん。お兄ちゃんと仲良く元気いっぱい育つてね!



7月で1歳になる
お子さん募集
*先着5人

背景が明るい写真をメールで送信(本文に下の必要事項を入力)してください。

- ▶募集期間 5月1日(金)~31日(日)
- ▶必要事項 ①お子さんの氏名 ②フリガナ ③生年月日 ④メッセージ(25文字程度) ⑤保護者の氏名 ⑥住所 ⑦電話番号

おうちで給食

recipe 151 鶏の唐揚げレモン和え



- 材料● (4人分) 【エネルギー194kcal(1人当たり)】
- | | |
|---------------------|-------------------|
| 鶏もも肉 …… 250g | 片栗粉 …… 適量 |
| 醤油 …… 小さじ1弱 | 揚げ油 …… 適量 |
| 酒 …… 小さじ1 | 砂糖 …… 小さじ2と1/2 |
| にんにく(すりおろし) …… 少々 | B 醤油 …… 小さじ1 |
| しょうが(すりおろし) …… 小さじ1 | レモン果汁 …… 小さじ2と1/2 |

- 作り方●
- 1 鶏もも肉は一口大に切り、Aの調味料を揉み込み、片栗粉をまぶして、170℃~180℃位の油で揚げていく。
 - 2 鍋にBの材料の調味料を全て入れて沸かす。
 - 3 1の唐揚げに2を入れ、混ぜ合わせる。

Point レモンの爽やかな風味で食べやすく、子どもたちにも人気の給食メニューです。

オトナの健康



●健康課健康増進係で健康相談ができます。

事業名	月日	時間	場所	内容
個別栄養相談	5月13日(水)	9時~12時	福祉センター2階	申込制 糖尿病などの食事指導と相談(1人1時間) ※1週間前までに申し込みを レクリエーション、創作活動や座談会など 専門員による個別相談(1人1時間)
	5月27日(水)	13時~16時		
デイケア(精神保健)	5月8日(金)	10時~11時30分		
こころの健康相談	5月12日(火)	13時~16時		
	5月25日(月)	9時~12時		

健康課
健康増進係
Health management
福祉センター2階
☎985-4118
FAX 985-4158

福祉課 庁舎1階
地域包括支援センター係
community general support center
☎985-4205
FAX 985-4206

高齢者に関する相談などは、地域包括支援センター係まで。

5月17日は世界高血圧デー

高血圧は放置すると脳卒中や心疾患などの重大な病気につながりますが、自覚症状がないため、別名「サイレントキラー」とも呼ばれています。

●血圧とは
心臓が血液を全身に送り出すときに、血管の壁にかかる圧力のこと。血液を体のすみずみに届けるために必要な力ですが、常に高い状態が続くと心臓や血管に負担を与えます。

●血圧の上と下とは
血圧の数字には、心臓の動きに合わせた2つの数値があります。
・収縮期血圧(上の血圧):心臓が縮んで血液を送り出し、血管に最も強い圧力がかかっている状態
・拡張期血圧(下の血圧):心臓が膨らんで血液を吸い込み、血管への圧力が最も低くなっている状態

●高血圧の基準値
測定場所によって高血圧の基準値が異なります。
・診察室血圧:140/90mmHg以上

・家庭血圧:135/85mmHg以上
収縮期血圧、拡張期血圧どちらか一方でもこの数値を超えると高血圧となります。リラックスした状態で測る家庭血圧は、健康管理の重要な指針です。

●血圧測定のタイミング
血圧の変化を正しく捉えるためには、同じ時間帯で1~2分安静後に測定することが理想的です。
・朝:起床後1時間以内でトイレを済ませた後
・夜:就寝前

まずは自分の血圧の値を把握することが健康への第一歩です。毎日決まった時間に測定し、記録する習慣をつけましょう。まだ若い人、血圧が高いと言われたことがない人もこの機会にぜひ自分の健康状態をチェックしてみてください。



庁舎1階に血圧計が設置されました。来庁時にはぜひご利用ください。