



すこやか アイドル



※「すこやかアイドル」では、お子さんの笑顔とご家族のメッセージを紹介します。
1~5歳くらいのお子さんの写真を広報に掲載しませんか?
市広聴広報課 (☎27-8419) までぜひご連絡ください



第1回 毎日5分の健康習慣! おうちdeフィットネス

問い合わせ 市健康推進課 ☎22-0179

協力: カーブス イオンタウン釜石 (3階)

このままだと、まずい!

釜石市は、①平均寿命 ②三大疾病（がん、脳血管疾患、心疾患）による年齢調整死亡率 ③健診受診率の数値が全国平均・県平均と比べ、良くありません。また、運動習慣のある人の割合も男女とも県平均よりも少なく、これが「健康状態」に悪影響を及ぼしている可能性があります。

このコーナーでは、市内のスポーツクラブなどと連携し、おうちで簡単に取り組める運動を紹介していきます。これを機に、運動習慣の定着に取り組みましょう！

皆さん、ご存知ですか?

人間の筋肉の6割以上が下半身にあると言われ、下半身の筋肉が落ちると足腰が弱くなり、介護や寝たきりに近づいてしまいます。また、基礎代謝アップにも大きく関わるので、ダイエット目的にも重要な筋肉です。

まずは下半身のトレーニングから健康づくりに取り組みましょう！

太もも 大腿四頭筋／ハムストリングス／殿筋群(お尻)



こども はぐくみ 通) 信)

問い合わせ
市子ども課
☎22-5121

通)

信)

小規模保育施設って
どんなところ?



小規模保育施設とは

保護者の仕事の都合などで、保育を必要とする0歳から2歳児までの子どもを対象に、少人数（定員は6人～19人）で家庭環境に近いゆったりした雰囲気の中、保育をする施設です。

園児数に対して保育者の数が多いので、園児一人一人の個別の発達を捉えることができ、きめ細やかな保育を行っています。

年齢の異なる子ども同士で関わる時間が多くのので、年上や年下の子との関わり方を知ったり、思いやる心を養えます。

市内の小規模保育施設

園名・住所	利用定員	受入月齢	保育時間 (延長保育時間を含む)	一時預かり	制服代・絵本代等の費用
ベビーホーム・虹 小佐野町3-2-244	12人	生後6ヶ月～	月～土 7時30分～18時30分	—	なし
虹の家 中妻町1-16-10高橋ビル1F	16人	生後6ヶ月～	月～土 7時30分～18時30分	—	
スクルドエンジェル保育園かまいし園 甲子町9-12-1	19人	生後3ヶ月～	月～土 7時15分～19時15分	—	
きらきら保育園 定内町2-11-15	12人	生後6ヶ月～	月～金 7時～18時30分 土曜日 7時～18時	○	

入所手続きなどの詳細は、市のホームページをご覧いただき、市子ども課までお問い合わせください



市のホームページ

1日元気に 食事レシピ

サバ缶の スペイン風オムレツ



食改さん
おススメ!



材料 [4人分]

〈オムレツ〉

- 卵 4個
 - サバ水煮缶 1缶
 - キャベツ 200g
 - ピザ用チーズ 30g
 - スキムミルク 大2
 - 塩、こしょう 少々
 - オリーブオイル 大1
- ①キャベツは1センチメートル角に切り、サバ水煮缶はフォークで粗くほぐす
②卵をボウルに溶き、①、ピザ用チーズ、スキムミルク、塩、こしょうを加えて混ぜる
③フライパンにオリーブオイルを熱し、②を流し入れる。混ぜて半熟状になったら、ふたをして弱火で3分焼く
④⑤の上下を返し、ふたをしてさらに弱火で3分焼き、火を止めて2分ほど蒸らす
⑤アイオリソースの材料をよく混ぜる
⑥オムレツを切り分けて盛りつけ、アイオリソースを添える

作り方

出典: (一財)日本食生活協会/令和元年度
生涯骨太ッキングテキスト

エネルギー: 275kcal たんぱく質: 18.5g 脂質: 19.3g カルシウム: 238mg 食塩相当量: 0.9g