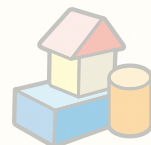




ほんだ ゆうい
本田結初ちゃん(2歳)
これからたくさん笑って
すくすく育ってね♡



かいとう たつき
海藤樹生くん(2歳)
たくさん食べて
大きく育ってね♡



さの りんと れいと
佐野楓心くん(2歳) 蓮心くん(3歳)
これからたくさん笑おうね◎



なが た いつき
長田 樹ちゃん(1歳)
遊んでー♡

※「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



さかもと まりさ
坂本真莉咲ちゃん(2歳)
元気に大きく育ってね！

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：カープス 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）

1

両手は横

足先は外向き

肩幅より少し広く

2

太ももを意識

NG! お尻を突き出す NG! 内また

けぞろ・股関節痛の方 痛みを感じる直前でストップ

しゃがむ 5秒かけて

3

2～3を10回繰り返す

立ち上がる 5秒かけて

こどもはぐくみ通信

問い合わせ
市子ども課
☎22-5121

**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とした雰囲気の中、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、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カ月～	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カ月～	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カ月～	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カ月～	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ください。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 朝ごはんレシピ サバ缶の スペイン風オムレツ



食改さん
おススメ!



出典：（一財）日本食生活協会／令和元年度
生涯骨太クッキングテキスト

材料〔4人分〕	作り方
〈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 ④③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
〈アイオリソース〉 プレーンヨーグルト…大2 マヨネーズ……………大2 すりおろしにんにく…少々	
※アイオリソースの代わりにケチャップにしてもOK!	
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	