

正しい手洗いを

手洗いで予防できる病気はたくさんあります。正しく洗って、健康に過ごしましょう！

せっけんを泡立てて……



チェック！
指と指の間、指先、手首は洗い残しが多いよ。念入りにね

背すじぴん！で 元気！

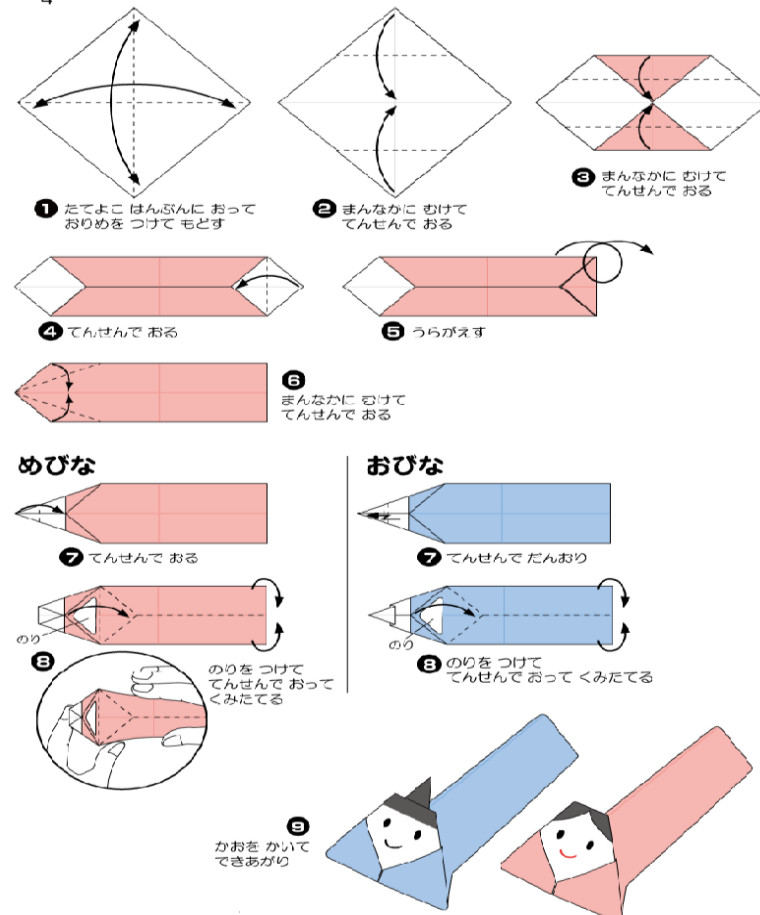
寒いとつい背中を丸めてしまいますね。でもそれでは、心臓や胃、腸などが活発に働いてくれません。また、乳幼児期は背骨や、背骨を支える筋肉が発達する大切な時期。強い骨と筋肉を作るためにも、よい姿勢で過ごすことを心がけましょう。背すじぴん！は気持ちいいばかりでなく、健康にもよい影響を与えるのです。



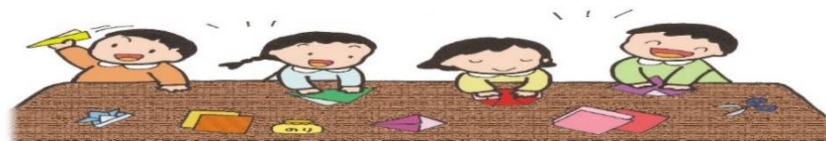
つくってあそぼう！

☆ おりがみ ☆

★ $\frac{1}{4}$ サイズのかみをつかいます



ひなのはしおき



3月乳幼児健診（場所：スポカルイン黒石）

健診別	実施日	対象者	受付時間
乳児健診	3/10 (火)	2019年11月生	午後0:15～0:30
1歳6カ月児健診	3/5 (木)	H30年8月生	午後0:30～0:40
2歳児健診	3/4 (水)	H29年8月生	午後0:30～0:40
3歳児健診	3/11 (水)	H28年8月生	午後0:15～0:30

かんたんクッキング

【お雛様いなり】

●材料（10個分）

米・・・3合
☆酢・・・1/2カップ
☆砂糖・・・1/2カップ
油揚げ・・・10枚
▲水・・・3/4カップ
▲醤油・・・大さじ2
▲みりん・・・大さじ2
▲砂糖・・・大さじ3

<飾り用>

卵・・・1個
桜でんぶ・・・適量
三つ葉・・・1束
海苔・・・適量
ハム・・・少量



●作り方

- 鍋に▲と油揚げを入れて火にかけ、落とし蓋をして約15分煮る。
- ご飯は硬めに炊き、温かいうちに☆の合わせ酢を入れ、切るように混ぜる。
- 冷めたら、揚げにすし飯を詰める。端を内側に折り込むと見た目もきれいです。
- <飾り付け>卵は薄焼きにし、金糸玉子にする。三つ葉は塩茹でする。
- 髪、顔を海苔で作る。服は桜でんぶ、玉子、三つ葉の順に並べる。ほっぺたにハムを飾ると可愛くなります。
- 飾りピックをかんざし風に刺すとさらに雰囲気が出ます。

※コツ・ポイント

- 油揚げは長方形を半分に切るか、正方形の端を切るかして四角の形で使って下さい。煮すぎると焦げるので注意！

3月休日救急当番医

実施日	病院・診療所名	TEL
1 (日)	かきさか医院	53-2255
8 (日)	たかはし内科循環器科クリニック	59-2200
15 (日)	田村眼科	53-1256
20 (日)	工藤さとる整形外科クリニック	59-0345
22 (日)	健生黒石診療所	53-3015
29 (日)	ちとせクリニック	53-7228