

## 5月の子育て支援事業



日程	時間	事業名	内容	対象	場所	予約	担当
5/11,18(月)	10:00-12:00	親子で遊ぼう	自由遊びなど	未就園児	児童館	不要	カンガルーあさひ
5/19(火)	9:30-11:00	園舎開放	園舎での遊び	未就園児	南・北・中央園	不要	南・北・中央園
5/25(月)	10:00-11:00	親子リズム遊び	リズム遊び	未就園児	保健福祉センター	不要	カンガルーあさひ

\*お問い合わせは各担当にご連絡ください。

\*最終ページにも町民福祉課子育て支援室の子育て事業を掲載していますので、ご覧ください。



### ホッとする親の会を5月より毎月開きます。

一息つきに、ほっとくらぶに遊びに来てください。

日時 毎月第3木曜日午前10時から12時

場所 ほっとくらぶ（障がい者自立支援センター）

対象者 障がいを持つお子さんの保護者

## みんなで健康

## 世界禁煙デー

世界禁煙デーは、世界保健機関(WHO)が制定した、禁煙を推進するための記念日です。1995年時点で世界の喫煙者は10億1000万人であり、約5人に1人の割合となっています。毎年世界で300万人が喫煙が原因とみられるがんや心臓病で亡くなっており、このままでは2030年代初頭には喫煙による死亡者が年間1000万人に達するとWHOは警告しています。WHOは2009年世界禁煙デーのテーマに「タバコ健康警告」を選定しました。タバコの健康警告は、タバコのパッケージにあって、タバコの世界的な蔓延に対する最強の抵抗となるものです。WHOは、人々に禁煙の決心をさせるのに最も有効である、絵と言葉の両方を含むタバコの健康警告を特に推奨します。そのような絵による警告は12か国以上で実施されています。2009年世界禁煙デーから翌年にかけて、WHOは、タバコのパッケージの前後に絵を含むタバコの健康警告を、その面積の半分以上になるように最大限採用するよう政府を奨励します。

日本では、5月31日から6月6日までの1週間が禁煙週間となっています。

「たばこの害はよく知っているけれどなかなかやめるきっかけがない・・・」という方も多いのではないのでしょうか。呼吸器症状が出始めてからでは、病気がかなり進行してしまっていることが少なくありません。自分のためにも、またご家族のためにも、この機会に禁煙をはじめてみませんか？

### 朝日町食生活改善推進協議会

#### クッキングプラザ

#### 鯖のソテー



#### 材料(4人分)

鯖 (3枚におろしたもの)	(ソース)
60g×4切れ	バルサミコ酢……………大さじ4
小麦粉……………大さじ1	砂糖……………小さじ2
オリーブ油……………大さじ1	しょうゆ……………小さじ2
長ねぎ……………100g	しょうが汁……………小さじ2

#### 作り方

- ①鯖に小麦粉をふる。
- ②長ねぎは、1cm幅のななめ切りにする。
- ③フライパンにオリーブ油を熱し、鯖を入れよく焼く。  
焼けたら、皿に取り出す。
- ④③のフライパンに長ねぎを入れ、炒める。  
しんなりしたら、皿に取り出す。
- ⑤同じフライパンにソースの材料を入れ、火を通す。
- ⑥鯖とねぎを盛りつけたら、周りにソースを垂らす。