

# 『子育てちえぶくろ』原稿募集

## ～皆さんの子育て経験やアイデアをお寄せください～

社会教育課 内線833

誰もが日々悩みながら迷いながら子育てをしています。子育ての悩み・迷い、うれしいこと・楽しいことを地域の皆さんと共有しながら、知恵を出し合っ  
て子育てができれば素敵ですね。

教育委員会では、いま子育て中の方や子育てがひと段落した方等、地域の皆様から子育てのアイデアや経験を募り、『子育てちえぶくろ』を作成します。皆さんの経験やアイデアを是非お寄せください。あなたの大切な経験が、これからの湯河原の子どもたちのためにもきっと活かされるはずです。

### 【募集内容】

- ・子育てでのうれしいこと、楽しいことなど
- ・子どもがこんな時こう対応した、こんな言葉をかけたなど
- ・子育てをふり返って思うこと・・・など

【応募方法】原稿（特に所定用紙・字数制限はなし）に氏名・電話番号・年齢を明記して提出  
メールでの応募も可

『子育てちえぶくろ』に氏名等の掲載はしません。

【募集期間】8月1日(水)～11月30日(金)

【応募先】教育委員会社会教育課

E-mail: syakaiiky@town.yugawara.kanagawa.jp

# 高齢者等温泉施設入浴助成制度のご案内

介護課 347

65歳以上の方や心身に重度の障がいを持つ方が、身近な駅周辺の温泉施設を利用できる制度です。お気軽にご利用ください。

平成19年6月30日から利用できなくなりましたので、お知らせします。

【利用料金】 1人 400円（介護人は一人のみ同額）

なお、これまで利用施設でした「千鶴旅館」は、

### 【利用施設】

施設名	所在地	利用日	利用時間	電話番号
万葉荘	土肥3-6-1	月 木曜日（休館日を除く）	12:00～15:00	62-3755
水月	土肥2-9-24	水～土曜日（祝日・休館日を除く）	11:00～14:00	63-2525

## ～暑さに負けない身体づくり～

住民課 内線325～327

いよいよ8月。夏休みですね。夏はプールや海に行ったり、花火大会やお祭りなど、イベント盛りだくさんです。

でも、夏バテしたり、風邪を引いたりすると、せっかくの楽しい気分も半減です。今の季節は、かぼちゃやトマト、きゅうりなど、色とりどりの夏野菜が旬を迎えます。特に緑黄色野菜の代表格でもある「かぼちゃ」は、栄養価が高く、暑い夏を過ごすにはもってこいの野菜です。

また、「かぼちゃ」にはカロチンやビタミンB1・B2・Cが多く、特にカロチンとビタミンCは、体内の活性酸素を除去し、ガン細胞の発生も防いでくれます。

そんな優秀な野菜である「かぼちゃ」を購入する際のポイントは・・・。

丸ごとの場合

- ・ずっしりと重たいものを選びましょう。
- ・皮は光沢があり堅い感じのものが良いです。

切り売りの場合

- ・果肉の色が濃く鮮やかな黄色のもので、身がしまっ

ているものを選びましょう。種がしっかりついてるものを選んでください。

「かぼちゃ」の調理法は、みなさんいろいろご存知だと思いますが、包丁で切る際に硬くて怖い思いをしたことはありませんか？

硬いかぼちゃも、電子レンジで丸ごと約5分間加熱しますと、楽に切れます。電子レンジで加熱しても栄養面にはほとんど影響がありません。

赤ちゃんの離乳食にも使われる「かぼちゃ」、この季節、大変おいしくなります。

ご家庭で工夫したメニューで、「かぼちゃ」やその他の旬の夏野菜を多く食べ、病気に負けない身体を作り、暑い夏を元氣よく乗りきりましょう。

また町のホームページ上に「自分でできる健康チェック」というコーナーがあります。

栄養バランスなど健康に役立つ情報が満載ですので、お気軽にアクセスしてみてください。

アクセスコード：632111