



こんにちは **わ** だより 第97号



日増しに暑くなってきましたが、皆さま体調はいかがでしょう。マスクを着けていると、熱がこもり熱中症や脱水症が心配になります。こまめな水分補給を心がけ健やかに乗り切りましょう♪



新型コロナウイルスワクチン接種のお知らせ (年代別の集団接種予約開始について)

年代		接種券 到着予定日	予約開始日 (電話・LINE・Web)
64歳～60歳	基礎疾患のある方 高齢者施設等の従事者など	7月6日(火)以降	7月9日(金) 午前9時～
	基礎疾患のない方		7月10日(土) 午前9時～
59歳～16歳	基礎疾患のある方 高齢者施設等の従事者など	7月6日(火)以降	ワクチン供給が 国から示され次第 予約開始
	基礎疾患のない方		
15歳～満12歳	7月中旬予定		調整中

ワクチンの供給量に基づき、年代別に予約を開始するとともに、基礎疾患のある方等の優先予約日を設けます。年代ごとの予約開始日初日は、基礎疾患のある方と高齢者施設等の従事者の方の優先予約日とします。ワクチン接種に関する最新の情報は、酒田市広報7月1日号の特集ページ、市ホームページ、市公式LINEなどでご確認ください。
【お問合せ】市新型コロナウイルスワクチン予約・相談窓口 TEL: 0120-362-350

オンライン 福島県の高校受験のお話

オンラインで福島の予備校の先生より、福島県の高校受験のお話をさせていただきます。福島県の公立高校、私立高校受験の制度や高校の情報などを詳しく知るよい機会です!! オンライン参加で、移動の負担もなくご参加いただけます。また、今年度受験ではない小学校高学年以上の方も早めの準備をお勧めいたします。帰福をお考えのご家庭の方は、この機会にお話を聞いてみませんか。

日時: 令和3年7月17日(土) 13:30~15:30

講師: 尚志学園 福島高等予備校 福島校 教頭 伊藤 哲 先生

開催方法: Zoomによるオンライン開催

対象: 山形に避難している親子(お母さん、お父さんのみの参加も可能)

予約: 7月14日(水)まで

【お申込、お問合せ】特定非営利活動法人やまがた育児サークルランド

TEL: 023-687-1720 E-mail: info@ikuji-land.jp



夏野菜を食べて 夏バテを予防しよう



7月は小暑と大暑の二つの節季があり、梅雨から盛夏への変り目の時季です。梅雨が明けるまでは高温多湿になるので、冷房の影響で水分代謝の不調が起きがちです。また、冷たいものを好んで食べる傾向にあるため、体内に余分な水分がたまり胃腸の動きが低下する傾向にあります。元気に夏を乗り切るために、これから旬になる夏野菜を食べることは、ただ栄養価が高く美味しいというだけではなく、四季を感じさせてくれます。いろいろな夏野菜を、積極的にお料理に取り入れ食べることで、心身ともに健やかに暑い夏を楽しみながら過ごしていきましょう。



トマト



リコピンが豊富！！
リコピンは、β-カロテンの倍もの抗酸化作用があり、がんや動脈硬化の予防になります。熱に強く、油によって吸収率が高まるので、油での調理がおすすめです。

オクラ



β-カロテンやカリウムが含まれ、オクラのネバネバはムチンという水溶性食物繊維で胃腸を整えてくれます。

かぼちゃ



β-カロテン、ビタミンE、ビタミンCなどの抗酸化作用がある栄養素が豊富です。β-カロテンは体内でビタミンAになり、肌や粘膜を丈夫にしてくれます。葉物野菜より、ずっしりと重みがあるので、一食の野菜摂取量を増やしてくれます。

ズッキーニ



見た目は、きゅうりに似ていますが、実はかぼちゃの仲間です。カリウムが多く含まれるため、暑い夏にぴったり。薄くスライスしてサラダでも食べられます。

とうもろこし



ビタミンB1、ビタミンB2、カリウム、マグネシウムが含まれ、水からゆでると風味が逃げずにふっくら美味しくなります。スナック菓子などの代わりにおやつとして食べれば食物繊維も豊富に取れます。

えだまめ



タンパク質やビタミンC、食物繊維が多く含まれます。また、アルコールの分解に必要なビタミンB1が含まれているので、ビールのおつまみにぴったり。塩のかけすぎと、ビールの飲みすぎにはご注意ください！！

司法書士 無料電話相談会

借金のこと、不動産のこと、日常のトラブルなど…司法書士に相談してみませんか。

日時：7月15日（木）18：00～20：00

相談料：無料 予約：平日 10：00～14：00、相談日の3日前までに電話予約

【お問合せ】山形県司法書士会 TEL：023-642-3434

相談



お問い合わせ先

酒田市地域福祉センター内 酒田市社会福祉協議会

酒田市新橋2丁目1-19(避難者生活支援相談員：高橋◎・伊藤◎) 電話・窓口は平日 8：30～17：15 まで

TEL：0234-23-5765 FAX：0234-24-6299 E-mail：konnichiwa@sakata-shakyo.or.jp