



◆ふるさと大賞  
◆水温む頃  
(草深)  
◆鈴木康雄(山田)

(評) 構図が素晴らしい。  
印西の春の里山をうまく捉えている。

印西市観光協会主催  
第19回 ふるさと発見フォトコンテスト

いんざいの原風景



日常生活で困る時には受診を。鎮痛剤の服用や、お腹や腰を冷やさないようにして軽く運動することも有効です。

▼子宮内臓症  
子宮内膜という組織が子宮の内側以外の卵巣や子宮の周辺部にできて増殖する病気で、

▼尿失禁  
若いうちからカルシウムやビタミンDが豊富な食事をとり、適度な運動で予防しましょう。

▼尿路感染症  
若い女性に多い膀胱炎は、感染が広がると高熱が出たりする腎盂腎炎になるので、早めに受診を。更年期以降は炎症が起きやすいので、水分を多くとって予防しましょう。

いきいき生活情報

3月1日から8日は女性の健康週間

毎年3月1日～8日は「女性の健康週間」です。

すべての女性が自分の健康への関心を高めて体の状態や仕組みについての知識を得、より健康で幸せになることを目指しています。

▼正常の目安  
25～38日の周期で、3～7日持続します。

▼月経痛  
月経血がうまく子宮外に出なかったり、月経血を外に出そうと子宮が強く収縮して起こります。思春期は卵巣機能がまだ整っていないのでよくみられます。痛みがひどくて



元気な食事



キャベツと焼き油揚げのレモン風味

いろいろ食べて生活習慣病予防!

材料(4人分)

キャベツ4枚、油揚げ1枚、もずく酢1パック、レモン汁適量、しょうゆ適量。

作り方

- ①キャベツは3cm幅の千切りにし、ラップで包み、電子レンジで3分程度加熱する。
- ②油揚げは、グリルで焼き、1cm幅の短冊切りにする。
- ③①②ともずく酢を合わせ、レモン汁としょうゆを適量入れ、味を調える。

★1人分の栄養価★

エネルギー 52kcal、たんぱく質2.0g、脂質 2.4g、カルシウム 42mg、塩分 0.9g。

提供…地区健康推進員のみなさん。

こちら編集室

みなさんは、ブックスタート事業をご存知ですか。市では、今号1面で取り上げたファミリーサポートセンター事業のほかにも、子育てを応援する取り組みをしています。ブックスタート事業では、絵本を通して親子のふれあいを深めてもらおうと、お勧め絵本を市からプレゼントしています。写真は、丁寧にお子さんに絵本を見せているお母さんの様子です。絵本を通じてご家庭での楽しみが増えることでしょう。



お気に入りの絵本は見つかったかな?