

認知症カフェ 「カフェ de つえぎ」

気軽に認知症について学んだり、みんなでおしゃべりを楽しんだりできる場所です。誰でもご参加いただけます（申込不要）。

日時…2月11日(日) 10:00～12:00

場所…中央公民館2階第1会議室

参加費…200円（茶菓子代）

テーマ…認知症のお薬について

講師…青森県薬剤師会 木皮美賀氏

実施主体…公益社団法人認知症の人と家族の会

問い合わせ先

地域包括支援課 内線2464

いきいき教室 (介護予防教室)

体操やゲーム、脳トレーニング等をメニューとした楽しい教室を行っています。

対象…要介護認定を受けていない65歳以上の市民

日時・場所（受付は9:45～、13:15～）

①2月9日(金) 太極拳の技法を使って無理なく楽に筋力をつけよう

コミュニティセンター栄 10:00～11:30

生き活きセンター 13:30～15:00

②2月16日(金) 楽しく歌おう1日音楽会♪

金木公民館 10:00～11:30

保健センター市浦 13:30～15:00

③2月29日(休) 白銀の世界、冬の美術教室～さまざまな素材でアートをつくろう～

コミュニティセンター栄 10:00～11:30

生き活きセンター 13:30～15:00

参加費…無料

持ち物…飲み物、筆記用具、汗ふきタオル（必要時）

申込み…初回参加の場合、前日までに電話または窓口でお申し込みください。

問い合わせ・申込先

地域包括支援課

内線2463



もの忘れ検診

認知症の早期発見につながる検診です。タッチパネル式のパソコンで簡単な質問に答える検査です（予約制）。

対象…65歳以上または若年性認知症が心配な市民

日時…2月8日(休)、15日(休)、22日(休) 各日13:00～13:30

場所…健生五所川原診療所

定員…各日1名 料金…無料

問い合わせ・申込先

地域包括支援課 内線2461

善意の花かご



～どうもありがとうございました～

▷さくら保育園（大澤公至園長）＝

お遊戯訪問、みかん2箱

▷五所川原こども園（多勢真園長）＝

ケーキ50個

▷株式会社五所川原中央青果（木村

吉幸代表取締役社長）＝

みかん5箱

▷あげたいの店（神千代茂店主）＝

あげたい50個

（以上、4件くるみ園へ）

▷有限会社アート印刷（津島卓世代

表取締役）＝立佞武多カレンダー

100本

お詫びと訂正

広報ごしよがわら令和6年1月号27ページに掲載した「からくりパフォーマンスの全国大会で銀賞！」の記事の一部に誤りがありました。

「岩本一玖磨さん（南小5年）」となっていますが、正しくは「岩本一玖磨さん（南小5年）」です。お詫びして訂正します。

料理紹介

五所川原市食生活改善推進員会

あなたも作ってみませんか

テーマ 時短にも災害時にも！パッククッキング



和風オムレツ

材料（1人分）

卵……………1個

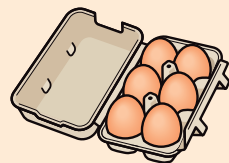
なめ茸……………4g

かに風味かまぼこ……………1/4本

小ねぎ……………3g

マヨネーズ……………小さじ1

しょうゆ……………小さじ1/4



1人分 エネルギー 114kcal 食塩相当量 1.2g

*パッククッキングとは、耐熱性のポリ袋に食材を入れ、袋のまま鍋で湯煎する調理方法です。

作り方



①キッチンバサミで小ねぎをカットする。

②材料すべてを耐熱性のポリ袋に入れ、袋ごと揉みよく混ぜる。

③空気が入らないように袋をねじり、上の方で口を結ぶ。

④鍋にお湯を沸かし、鍋の中に皿を沈め、その上に③を入れる（鍋に袋がこびりつくのを防ぐため）。

⑤15分ほど加熱して鍋から袋を取り出したら出来上がり。