

相談

健康づくり相談室

生活習慣病や肥満解消、健診結果など体に関することの相談に保健師が応じます。健康手帳をお持ちの方は、ご持参ください。

五所川原地区

▽保健センター五所川原
10月1日(水) 10時～12時

▽高野文化センター
10月10日(金) 11時30分～13時

▽新宮集会所
10月16日(木) 13時30分～15時

▽しきしまコミュニティセンター
10月20日(月) 13時30分～15時

金木地区(保健センター金木)

10月24日(金) 10時～12時

市浦地区(保健センター市浦)

10月9日(木)・21日(火)13時～14時

健康推進課 内線2364

周知 子宮頸がん検診・乳がん検診・大腸がん検診

対象の方に、無料クーポン券を4月末に郵送しています。

使用期限は平成27年2月28日までですが、12月以降は予約が取りにくい状況です。クーポン券裏に記載の医療機関へ早めに予約しましょう。

健康推進課 内線2363

介護予防教室 (いきいき教室)

高齢者の健康づくりと効果的な介護予防のために、元気なうちから参加しましょう。参加無料です。

対象 要介護認定を受けていない65歳以上の市民で、筋力の衰えや栄養状態の低下等が心配な方、今の健康を維持したい方

場所・時間 (受付は開始30分前から)

(金木会場) 保健センター金木 10:00～11:30

(五所川原会場) 生き活きセンター 13:30～15:00

日程・内容

10月10日(金) 知っていますか? 新型栄養失調

10月17日(金) 筋力・バランス測定、ニュースポーツ

10月31日(金) ころと身体を動かそう～脳トレ②～

申込み

開催3日前までに電話にてお申し込みください。

申込先 地域包括支援センター TEL38-3939

メディコトリム参加者募集

高血圧や糖尿病、脂質異常症等でお薬を飲んでいる方はそれだけで安心と思いませんか? お薬を飲んでいる方も食事や運動等の生活習慣の改善が大切です。健診結果を良くしたい、メタボを改善したい、薬を減らしたいとお考えのあなたに合った運動と栄養についてアドバイスします。

*平成25年度修了生の約7割が減量に成功しています。
対象者 高血圧、糖尿病、脂質異常等があり、経過観察もしくは内服治療中、もしくはメタボを改善したい市民で、両日参加可能な方

日程・内容 (運動メニューはややきつめです)

▷11月6日(木) 18:00～20:00

体力測定、運動・栄養指導、医師講話

▷11月20日(木) 18:00～20:00

個別処方箋の発行、運動・栄養指導、医師講話

場所 保健センター五所川原

講師 津川信彦先生(健生五所川原診療所所長)、保健師、栄養士、健康運動指導士

参加費 無料 **定員** 20名

持ち物 健康手帳(お持ちの方)、記録用紙(申込者に後日郵送します)、水分補給のための飲物、タオル、運動できる服装・内履き

締切 10月29日(水)までに電話にてお申し込みください。

申込先 健康推進課 内線2364

料理紹介 五所川原市食生活改善推進委員会

あなたも作ってみませんか

テーマ おやこの食育教室



やさしい
カミカミ和え

1人分36kcal 食塩相当量0.5g 野菜の量72.5g

材料 (4人分)

キャベツ…………… 150g	塩……………少量
にんじん…………… 60g	酢…………… 小さじ2
きゅうり…………… 80g	砂糖…………… 小さじ1
みそ…………… 小さじ2	白ごま…………… 大さじ1/2
	かつお節…………… 2g

作り方

- ①キャベツは一口サイズに切り、にんじんは皮をむいて細切りにする。キャベツ、にんじんは湯通して水気をしぼる。きゅうりはうすい輪切りにして塩もみする。
- ②ボウルにみそ、酢、砂糖、白ごまを入れ、指ですりつぶす。
- ③②に①の野菜、かつお節を加えて和える。

26年度産 新米受付中!!

白米	つがるロマン まっしぐら	10kg	2,500円	白米	あきたこまち	10kg	2,800円
※玄米は30kgで6,500円です。				※玄米は30kgで7,000円です。			



泉遊ファーム(インテリア神)

代表 神 浩一
五所川原市中泉松枝558-5
TEL・FAX 28-2815
携帯090-3644-1519



お気軽にお問い合わせください!

五所川原市を応援します!!