

料理紹介 五所川原市食生活改善推進員

あなたも作ってみませんか

テーマ 高血圧予防

簡単トマトと卵のスープ



1人分 31kcal 食塩相当量 0.6g

材料 (4人分)

- トマト.....1個
- 卵.....1個
- 固形コンソメ.....1個
- 水.....300cc
- 乾燥パセリ.....適宜

作り方

- ① トマトを適当な大きさにザクザク切る。
- ② 鍋に水を入れ、沸騰したらコンソメ、トマトを入れる。
- ③ 再び沸騰したら、溶いた卵を回すように入れる。
- ④ 器に盛りつけパセリをちらす。

ワンポイント

野菜やきのこを増やしてもおいしく食べられます。生のトマトの代わりにトマトの水煮缶、冷凍したトマトを使ってもよいです。

乳 幼 児 健 診

受付時間 12:00~12:30 (3歳児健診11:45~12:30)
 * 11時からの母子健康手帳預かりはなくなりました。
 持ち物 母子健康手帳、バスタオル、4カ月児健診は出生時にお渡しした「すくすくノート・健康診査票」、1歳6カ月児健診は耳のアンケートカード
 場所 保健センター五所川原

4カ月児健診 H26年12月生まれ	5月12日(火) 小児科診察、身体計測、発達相談、離乳食のお話・試食
1歳6カ月児健診 H25年10月生まれ	5月26日(火) 小児科・歯科診察、身体計測、発達相談
3歳児健診 H23年11月生まれ	5月20日(水) 小児科・歯科診察、身体計測、発達相談、尿・耳・目の検査

- * 3歳児健診については個別に事前通知します。
- * 駐車場は保健センター側と道路を挟んだ向かいにもあります。駐車出来ない場合、市役所一般駐車場(市役所北側)または有料駐車場をご利用ください。
- * 健診に来られない場合、すでに健診を受診した場合は、ご連絡ください。

問 健康推進課 内線 2368

ノルディックウォーク参加者募集

両手に2本のポール(ストック)を持ち地面を突きながら歩くスポーツです。全身運動となり足・腰・膝などにかかる負担を軽減できるため、楽しく介護予防ができます。新しい健康法として、ぜひ取り組みましょう!参加費無料です。

対象 市内に住む、65歳以上の方

日程 ①4月13日(月) ②4月24日(金)

時間 13時30分~15時30分

* 事前の健康チェックがありますので、時間厳守

場所 生き生きセンター多目的ホール(天候次第で屋外)

講師 全日本ノルディック・ウォーキング連盟ウォーキングライフマスター 小田桐匡孝氏等

持ち物 動きやすい服装、運動靴、水分補給のための飲み物、汗拭きタオル(ポール等は貸し出しします)

申込み 開催日の3日前までに電話または窓口にてお申し込みください。

申込先 地域包括支援センター TEL 38-3939

五所川原市を応援します!!

塗替え予定のお客様必見!

只今、春のよみがえりキャンペーン中

屋根 外壁 木部 鉄部

自慢の手塗り仕上げで特別価格にて施工!

当社はここがちがう!

お見積り無料

高所作業車導入で、高い所、こう配のある屋根等で大活躍します。14mものびます☺
足場も自分たちで組むため安くすみます。

ご連絡先 090-2023-2226 (担当木村まで)

五所川原塗装工業会
有限会社 秋元塗装
五所川原市大字野里字野岸29の5
TEL-FAX 0173-29-3644

借金問題解決します

依頼すると支払いはすぐに止まります

借金の整理は実績・経験豊富な当事務所へ(農地や家屋の担保借入も解決します)

*当事務所では旧金木町出身の白川が相談窓口となっていますので、津軽弁でお気軽にお電話下さい(土・日・祝日可)。

白川携帯 090-6793-9487
E-mail nebuta@live.jp

事務所案内

〒231-0031
神奈川県横浜市中区
万代町3-5-10
シャロン横浜大通公園202号
森田文行法律事務所
電話 045-663-5511
FAX 045-681-4366
弁護士 森田文行
(横浜弁護士会所属)

相談料無料。長い取引や完済している場合は、払い過ぎを取り返します。

◎広報有料広告