

あなたも作ってみませんか

テーマ りんごを使ったおやつ



りんごかん

1人分(1/6等分) 82kcal 食塩相当量 0g

材料(4人分)

- りんご……………小2個(400g前後)
- 砂糖(A)……………40g 黒糖…大さじ1
- レモン果汁……………大さじ1 砂糖(B)…大さじ2
- 粉寒天…4g

作り方

- ①りんごは皮をむき、適当な大きさに切る。鍋にいれ、砂糖(A)と黒糖をまぶして強火にかける。水が出てきたら弱火にして20分煮込み、レモン果汁を入れて軽く混ぜ、火を止める。
- ②ボウルにザルを置き、①の鍋をあけ、煮汁とりんごに分ける。
- ③煮汁に水を足して600mlにして鍋に戻す。砂糖(B)と粉寒天をふり入れ、よくかき混ぜながら火にかけて煮溶かす。
- ④③の粗熱をとり、少量を型に流す。その上に②のりんごを並べ、残りの③を流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

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。ぜひ取り組みましょう。

対象…65歳以上の市民または60歳～64歳で、基本チェックリストの結果、運動機能が低下している市民

日程…①4月10日(月) ②4月24日(月)

時間…14:00～15:30(事前の健康チェックがあるため、集合時間は13時30分)

場所…生き生きセンター多目的ホールおよび屋外

講師…全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員

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

申込み…開催日の7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 TEL38-3939

乳幼児健診

内容…小児科診察、身体計測、発達相談など

▷4カ月児健診(H28年12月生まれ)

5月9日(火) 離乳食のお話・試食

▷1歳6カ月児健診(H27年10月生まれ)

5月23日(火) 歯科診察

▷3歳児健診(H25年11月生まれ)

5月17日(水) 歯科診察、尿・耳・目の検査

受付時間…12:00～12:30(3歳児健診11:45～12:30)

*受付前の母子健康手帳のお預かりはしていません。

*お子様同伴で受付けしてください。

場所…保健センター五所川原

持ち物…母子健康手帳、バスタオル、すくすくノート・健康診査票、3歳児健診は、送付された検尿容器(尿を入れたもの)

*健診に来られない場合は、ご連絡ください。

*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。

問…健康推進課 内線2367

前立腺がん検診実施医療機関のお知らせ

平成29年度から、前立腺がん検診(PSA検査)を市の集団健診で実施いたしません。PSA検査を希望する方は、全額自己負担となりますが、下記医療機関で実施可能です。PSA検査は血液検査のみで簡単に受診できますので、ご自身で直接医療機関にお問い合わせの上、受診してください。

前立腺がん検診(PSA検査)実施医療機関一覧

五所川原市	
駅前クリニック	五所川原市国民健康保険
江渡内科医院	市浦医科診療所
尾野病院 (金木)	清水クリニック
かねひらクリニック	瀬川内科クリニック
川崎胃腸科内科医院	つがる総合病院
木村内科医院	富田胃腸科内科医院
櫛引クリニック	とやもり内科小児科クリニック
楠美泌尿器科クリニック	増田病院
健生五所川原診療所	中泊町
佐藤内科小児科医院	井沼洋クリニック
つがる市	板柳町
尾野医院 (稲垣)	田中外科内科医院
ファミリークリニック☆希望	野宮医院

*自己負担額は各医療機関にお問い合わせください。

*実施医療機関は変更となる場合があります。

問…健康推進課 内線2364