

あなたも作ってみませんか

テーマ ヘルシー料理



1人分 101kcal 食塩相当量 0.6g

材料 (4人分)

- おから……………80g
- 無調整豆乳… $\frac{1}{2}$ カップ
- きゅうり……………80g
- ホールコーン缶…80g
- スライスハム…40g
- マヨネーズ…大さじ1
- 加糖低脂ヨーグルト…60g
- 酢……………大さじ1
- こしょう…少々
- 塩……………小さじ $\frac{1}{8}$

作り方

- ①おからに豆乳を加え耐熱容器に入れ、ラップをしてレンジで1分加熱し、取り出し冷ましておく。
- ②きゅうりは薄切りにし、分量外の塩一つまみと水を少々加え、塩もみし、洗って絞る。ハムは短冊切りにする。
- ③全てを混ぜ合わせて器に盛る。

後期高齢者医療制度加入の皆さんへ 出張 無料 歯科健診を行います

市では歯の喪失予防・健康維持のため、歯科健診を実施しています。1年に1回歯科健診を受け、元気を維持しましょう。

実施日	申込締切日
7月11日(火)	7月5日(水)
9月12日(火)	9月6日(水)
10月17日(火)	10月11日(水)
11月14日(火)	11月8日(水)

実施時間…13:00～14:00頃 受診者数…1回8人
 実施場所…生き生きセンターリフレッシュルーム
 対象者…後期高齢者医療被保険者、65歳以上～75歳未満で障害の認定を受けた方
 検査項目…歯の状態、歯周病の状態、義歯の状態、咬合の状態、口腔内の衛生状況、口腔(嚥下)機能の状態 他
 申込先…国保年金課 内線2337

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60～64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

【しっかりコース】ノルディック・ウォークの経験がある方におすすめ

日程…①7月3日(月) ②7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13:30)

申込み…初回参加の場合、開催日5日前までに電話または窓口にてお申し込みください。

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・ウォーキング連盟公認指導員

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(希望者にはポール等を貸し出します)

申込先…地域包括支援センター TEL38-3939

乳 幼 児 健 診

4カ月児健診 H29年3月生まれ	8月1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 H28年1月生まれ	8月29日(火) 小児科診察、歯科診察、身体計測、発達相談
3歳児健診 H26年2月生まれ	8月23日(水) 小児科診察、歯科診察、身体計測、発達相談、尿・耳・目の検査

受付時間…12:00～12:30 (3歳児健診11:45～12:30)

*受付時間前の母子健康手帳の預かりはしていません。受付はお子様同伴でお願いします。

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、健康推進課にご連絡ください。

*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側にもありますが、台数に限りがありますので、駐車できない場合は、市役所一般駐車場、または有料駐車場をご利用ください。

*1歳6カ月児・3歳児健診を受診する保護者の方へ、歯周病チェック(ペリオスクリーン)を無料で実施しています。

問…健康推進課 内線2367

