

あなたも作ってみませんか

テーマ かぼちゃを使ったおやつ



かぼちゃだんご

1人分 207kcal 食塩相当量 0.3g

材料 (4人分)

かぼちゃ…… 1/4個 切り餅……………75g
 ご飯…………… 150g きな粉……………適量
 水…………… 大さじ1

A { 砂糖…………… 45g
 塩…………… 小さじ1/4

作り方

- ①かぼちゃは種を取って皮をむき、6等分にする。餅も6等分にする。
- ②器にかぼちゃ、餅を入れて上から覆うようにご飯をのせ、水を振りラップをかけて蒸し器で約15分蒸す。
- ③②をすりこぎなどで半潰しにし、Aを加え混ぜる。
- ④冷めてから12等分にして丸め、きな粉をまわりにつける。

国保 ヘルシーライフ教室

し〜うらんど海遊館で楽しく水中運動を行い、運動不足を解消しよう。

期間 12月1日(金)~平成30年2月28日(水)

場所 し〜うらんど海遊館

対象者 (次のすべてに該当する方)

①平成30年2月28日時点で小学4年生以上74歳以下の市民

*小学生参加の場合、必ず保護者も参加できる方

②五所川原市国民健康保険に加入している方

③し〜うらんど海遊館まで交通手段がある方

*送迎はありません。

定員 50名程度 内容 水中運動

参加料 月額2,500円 (小学生1,250円)

申込み 11月28日(火)までに電話でお申し込みください。

*住所・氏名・生年月日・連絡先の電話番号をお尋ねします。

*申込多数の場合は国保健康アップ事業に参加した事の無い方を優先します。決定した方のみ11月末日までに通知します。

申込先 保健センター市浦 TEL27-7733

乳幼児健診

4カ月児健診 H29年8月生まれ	1月16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6月生まれ	1月30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7月生まれ	1月24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。受け付けはお子様同伴でお願いします。

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)

場所 保健センター五所川原

*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

いきいき教室(介護予防教室)

高齢者の健康づくりと介護予防のための楽しい教室です。初めての方、大歓迎です。一緒に参加してみませんか。

対象 要介護認定を受けていない65歳以上の市民で、身体や認知機能の低下等が心配になる方、今の健康を維持したい方。

参加費 無料

日時・場所 (受け付けは30分前から)

▷12月4日(月) 年末大掃除! 便利なお掃除グッズ作りとワンポイント

コミュニティセンター三好 10:00~11:30

生き生きセンター 13:30~15:00

▷12月12日(火) 年末大掃除! 便利なお掃除グッズ作りとワンポイント

金木公民館 10:00~11:30

保健センター市浦 13:30~15:00

▷12月18日(月) 笑って勝負! 介護予防かるた

金木公民館 10:00~11:30

保健センター市浦 13:30~15:00

▷12月25日(月) チャレンジ! パズル塗り絵

コミュニティセンター三好 10:00~11:30

生き生きセンター 13:30~15:00

申込み 開催日の3日前までにお申し込みください。

申込先 地域包括支援センター TEL38-3939