



テーマ 働き世代のための簡単にできる料理



豚肉と長芋の西京炒め

1人分 273kcal 食塩相当量 0.7g

材料(6人分)

- 豚薄切り肉 360g
- 長芋 12cm程度(300g)
- ピーマン 3個(260g)
- サラダ油 大さじ2(24g)
- A { 西京みそ 大さじ3(54g)
- 酒 大さじ2(30g)
- みりん 大さじ2(36g)
- B { しょうゆ 小さじ2/3(4g)
- 酒 小さじ2(10g)

- 作り方**
- ①豚肉は食べやすい大きさに切る。ポリ袋にAと豚肉を入れ、軽くもみ込む。
 - ②長芋は1.5cm厚さの半月切りに、ピーマンはヘタと種を取り、縦半分にし、細切りにする。
 - ③フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、長芋を入れて焼く。焼き色がついたら裏返し、端に寄せる。空いた部分に残りのサラダ油を加え、ピーマンと①を調味料ごと加え、ふたをして、中火で3分ほど加熱する。
 - ④③のふたを外し、合わせたBを加え、火を強め全体を炒め合わせ、器に盛る

国保健康アップ事業「国保し〜うらんどクラブ」参加者募集
〜タラソセラピーで健康づくり始めましょう〜

期間…5月〜11月 定員…80名
 場所…し〜うらんど海遊館(主として)
 対象者…満17歳以上74歳以下の市民(2019年11月30日時点)で次の要件に該当する方
 ▷五所川原市国保加入者
 *後期高齢者医療加入者は対象になりません。
 ▷2018年度中に特定健診(集団・個別)を受けた方
 *40歳未満の方はこの限りではありません。
 ▷週1回以上継続して参加できる方
 ▷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。
 *海遊館送迎バスは一般利用者優先です。
 参加料 月額2,500円(その他5月と10月に実施する血液検査料各1,500円程度が必要)
 内容…水中運動、栄養学習会、健康教室等
 申込み…4月15日(月)までに往復はがきでお申し込みください(往復はがき以外不可、当日消印有効)。
 *国保健康事業に参加した事のない方を優先します。
 *申し込み多数の場合は抽選となります。
 申込先…保健センター市浦 TEL27-7733

往復はがきの書き方

往 信

〒037-0401 五所川原市相内273 保健センター市浦 国保し〜うらんど クラブ係 行

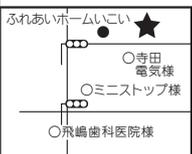
返 信

〒037- ご自身の住所 (世帯主名) ご本人氏名	①〒住所 ②ご本人氏名 (世帯主名) ③年齢(生年月日) ④電話番号
------------------------------------	--

*返信用にはご自分の住所、氏名のみ記入してください。

職場見学会のご案内(求職者・在職中も歓迎!!)

日時 4/2~4 11:00~15:00(予約不要)
 当社は有料老人ホーム、訪問介護、デイサービス、居宅と様々な事業を展開しており、今回施設を「体感」できる良い機会ですので、特に夜間または看護業務に興味のある方は、ぜひお越しください。



シルバービレッジ憩いの杜
お問い合わせ ☎26-6195
 五所川原市大字漆川字清水流2番3
 ※詳しい情報はホームページをご覧ください
 のりたグループ 検索

内職さん大募集!



- ピンセットを使う軽作業です
- 精密ゴム部品をバリ取りして仕上げた後、傷やバリを検査します
- 月末翌月20日現金支払
- 工具貸与可能です

気軽にお電話ください、お待ちしております。
070-4437-4910 担当:糸久(イトヒサ)
KEF ケーイーエフ株式会社 青森工場
 〒037-0015 五所川原市大字姥池字菖蒲1-15 <http://www.kef.co.jp/>