

## あなたも作ってみませんか

テーマ カルシウムアップ



### 切り干し大根の中華風サラダ

1人分 エネルギー78kcal 食塩相当量 0.9g

材料(4人分)

切干大根(乾燥)…36g / カットわかめ…4g / きゅうり…1本(120g) / カニ風味かまぼこ…2本(16g) / 白ごま…少々

A { 酢……………大さじ2 / ごま油…小さじ2  
しょうゆ…大さじ1 / 砂糖……………小さじ2

作り方

- ①切干大根とカットわかめは水で戻す。切干大根はさっと茹で、水気をしっかり絞り、食べやすい大きさに切る。
- ②きゅうりは2～3mm幅の千切りにし、カニ風味かまぼこは、ほぐしておく。
- ③ボウルにAを合わせ、①と②を加えて和える。皿に盛り付けたら、白ごまを振りかける。

### いきいき教室(介護予防教室)

高齢者の健康づくりのための楽しい教室です。新しいこと、苦手なことにチャレンジしてみることが若さを保つ秘訣です。皆さんのご参加をお待ちしています。

対象…要介護認定を受けていない65歳以上の市民の方

参加費…無料

日時・場所(受付はそれぞれ9:45～、13:45～)

▷ 8月9日(金) 日本の知恵「風呂敷包み」(風呂敷をお持ちください)

金木公民館 10:00～11:30

保健センター市浦 13:30～15:00

▷ 8月23日(金) 日本の知恵「風呂敷包み」(風呂敷をお持ちください)

コミュニティセンター栄 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  
内線2463



### 乳幼児健診

4カ月児健診 H31年4月生まれ	9月3日(火) 小児科診察、身体計測、離乳食のお話・試食
1歳6カ月児健診 H30年2月生まれ	9月10日(火) 小児科診察、歯科健診、フッ素塗布、身体計測、発達・栄養相談
3歳児健診 H28年3月生まれ	9月18日(水) 小児科診察、歯科健診、身体計測、発達・栄養相談、ことばの相談、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おりません。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(こども)ノート、健康診査票、1歳6カ月児健診はフッ素塗布承諾書、3歳児健診は送付された検尿容器(尿を入れたもの)

\*欠席する場合は、子育て世代包括支援センターにご連絡ください。

\*1歳6カ月児健診、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あります。台数に限りがありますので、駐車できない場合は、市役所来庁者駐車場、または有料駐車場をご利用ください。市役所来庁者駐車場を利用した場合は、健診会場に駐車券を必ずご持参ください。

問…子育て世代包括支援センター 内線2395

### 親と子のよい歯のコンクール

6月2日、エルムの街ショッピングセンターで「親と子のよい歯のコンクール」(県歯科医師会・青森県主催)が開催されました。五所川原保健所管内の3歳児健康診査で、虫歯がなく、お口の中が健康なお子さんと保護者が対象で、164組の親子のうち36組が参加し、最優秀賞を市内の親子が受賞しました。おめでとうございます。「親子でよい歯、虫歯予防のコツ」をうかがいました。



最優秀賞 工藤凜音(くどうりおん)ちゃん親子

両親：自分も歯磨きを頑張っていて、仕上げ磨きは両親がしっかりやっています。

本人：今日は1番になってうれしかった。これからも歯磨きががんばります。