

## もの忘れ検診

認知症の早期発見につながる検診です。予約制となります。ご予約は地域包括支援センターまでご連絡ください。

**対象**…65歳以上または若年性認知症が心配な市民の方

**料金**…無料

### 検査方法

▷1次検診…タッチパネル式パソコンによる検査(10分程度)

▷2次検診…1次検診で必要と認められた方のみ実施。タッチパネル式パソコンによる検査と、聞き取り検査(30分程度)

**検査結果**…当日お伝えします。2次検診で精密検査が必要と認められた場合は、主治医等へ連絡票を作成します。

**持ち物**…お薬手帳、保険証

**検査日時**…毎週月・火・水・金曜日  
15:00～(1日1名のみ)

**場所**…健生五所川原診療所

**申込み**…申込先へ電話予約をしてください。

**申込先**…地域包括支援センター  
内線2462

## エンゼル相談

新型コロナウイルスの感染予防対策として、7月のエンゼル相談から予約制となります。ご利用の際は、子育て世代包括支援センターまでお申し込みください。

また、電話やメールにて随時、相談に応じています。お子さんの発育・発達、離乳食について等、ご相談がありましたら、ご連絡ください。

## 日時・場所

▷7月10日(金) 10:00～11:30

中央公民館1階和室

\*前日までの予約が必要です。その際に相談内容をお知らせください。

\*市浦会場は、市浦地区在住の方を対象に、赤ちゃん訪問などの際に開催日程をお知らせします。

\*お子さんや同居家族に、熱や咳などのかぜ症状のある方や体調のすぐれない方は、ご利用をお断りしています。

\*ご利用の際、お子さんの同伴者は1名のみです。同伴者の方はマスクの着用をお願いします。

**持ち物**…バスタオル(体重計をご利用の方)、母子健康手帳

**問**…子育て世代包括支援センター  
内線2394

## 料理紹介

五所川原市食生活改善推進員会

あなたも作ってみませんか

**テーマ** カレースパイスで代謝を高めよう



おからのカレー炒め

**材料**(4人分)

おから…160g / 玉ねぎ…100g / にんじん…60g

いんげん…4本 / ベーコンスライス…40g

オリーブオイル…小さじ2 / 黒こしょう…適量

A { カレー粉…小さじ1  
だし汁…500ml  
しょうゆ…小さじ1

1人分 エネルギー128kcal 食塩相当量 1.0g

### 作り方

- ① 玉ねぎは5mm厚さの薄切りにし、にんじんは短冊切り、いんげんは斜め薄切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。
- ② フライパンにおからを入れて火にかけ、中火で乾煎りする。全体にぱらっとしてきたら取り出す。
- ③ ②の空いたフライパンにオリーブオイルとベーコンを入れてさっと炒め、玉ねぎ・にんじん・いんげんを加え炒め合わせる。
- ④ ③に②を戻し入れAを加えて汁気が少なくなるまで炒め煮にする。器に盛り付け、黒こしょうをふる。

## 後期高齢者医療被保険者の皆さんへ

### ▷お薬代負担軽減のご案内

ジェネリック医薬品に切り替えるとお薬代が安くなる可能性がある方へ「お薬代負担軽減のご案内」を6月下旬に送付し、どのくらい安くなるかお知らせします。ジェネリック医薬品の利用を希望する方は、医師や薬剤師にご相談ください。

詳しくは、青森県後期高齢者医療広域連合(Tel.017-721-3821)へお問い合わせください。

### ▷健康診査を受けましょう

後期高齢者医療制度に加入している方を対象に、1

年に1回無料で受けられる健康診査を実施しています。

詳細は「令和2年度保存版 市民健診べり帳」または市ホームページからご確認ください。

### ▷振込口座の変更届出について

高額療養費等の給付申請の際に届出した振込口座を変更(解約・金融機関の店舗統廃合等)した場合は、必ず市役所へ届出してください。

\*届出がないと振込みができなくなりますので、お早めに届出をお願いします。

**届出先**…国保年金課 内線2345