

あなたも作ってみませんか

テーマ 高血圧予防

ブロッコリーと玉ねぎのみそマヨ和え



1人分 51kcal 食塩相当量 0.2g

材料 (4人分)

- ブロッコリー…200g
- 玉ねぎ…100g
- マヨネーズ…大さじ1
- みそ…小さじ1
- 一味唐辛子…適量

作り方

- ①ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。玉ねぎは厚さ1cmのくし型に切る。
- ②耐熱ボウルに、玉ねぎ、ブロッコリーの順に重ね入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で5分加熱する。
- ③粗熱がとれたらしっかりと水気を取り、Aで和える。

問 健康推進課 内線2365

日時 3月20日(金) 10時～11時30分
 場所 保健センター五所川原
 持ち物 母子健康手帳
 申込み 相談日の2日前までに電話にて予約してください。

就学前までの子どもの元気な体を作る食生活について栄養士が相談に応じます。
 暮らし、好き嫌い、食物アレルギーなど、お気軽にご相談ください。

相談 子どもの食育・栄養相談

日時 3月17日(火) 13時～14時
 場所 保健センター五所川原
 テーマ 知っておきたい薬のこと
 ～症状がない高血圧～
 講師 つがる総合病院 薬剤師 山田浩基氏
 持ち物 健康手帳(お持ちの方)、お薬手帳
 申込み 3月10日(火)までにお申し込みください。
 申込先 健康推進課 内線2364

今回は特に血圧にポイントを置いたお話です。薬剤師さんへ質問しながら学べます。ぜひご参加ください。

ゆーゆー元気教室

楽しい毎日は「こころと身体の健康」から。いろいろなことにチャレンジして、これから先の「元気」を一緒に作っていきましょう!

対象

市内在住で要介護認定を受けていない65歳以上の方

日時 3月19日(木) 13時～14時

場所 生き生きセンター

テーマ あなたのカラダ年齢は? ～体力測定～

内容

健康チェック(血圧測定)、体力測定、ストレッチ等

持ち物 動きやすい服装、汗拭きタオル、水分補給のための飲物

参加費 無料

申込み 電話または窓口にてお申し込みください。

申込先

地域包括支援センター TEL 38-3939

乳幼児健診

受付時間 12:00～12:30(3歳児健診11:45～12:30)

* 11時からの母子健康手帳預かりはなくなりました。

持ち物 母子健康手帳、バスタオル、4カ月児健診は出生時にお渡しした「すくすくノート・健康診査票」、1歳6カ月児健診は耳のアンケートカード

場所 保健センター五所川原

4カ月児健診 H26年11月生まれ	4月7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 H25年9月生まれ	4月21日(火) 小児科・歯科診察、身体計測、 発達相談
3歳児健診 H23年10月生まれ	4月15日(水) 小児科・歯科診察、身体計測、 発達相談、尿・耳・目の検査

* 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にもあります。駐車出来ない場合、市役所一般駐車場(市役所北側)または有料駐車場をご利用ください。
 * 健診に来られない場合、すでに健診を受診した場合は、ご連絡ください。

問 健康推進課 内線2368

参加募集 薬剤師さんによる薬のお話

TEL (35) 0059

問 西北五医師会
 日時 3月27日(金) 13時
 場所 保健センター五所川原
 テーマ 加齢黄斑変性について
 講師 はら眼科 原信哉先生

教室 みんなの健康教室