

あなたも作ってみませんか

テーマ 郷土料理



鱈汁
(じゃっぱ汁)

1人分139kcal 食塩相当量1.1~1.7g

材料 (4人分)

じゃっぱ(鱈のアラ).....適量
 水.....1L だし昆布.....1/2本
 大根.....1/2本 人参.....1/2本
 鱈.....4切れ 長ねぎ.....1本
 酒.....100cc みそ.....大さじ2~3

作り方

- ①じゃっぱを水でさっと洗ってざるにあげ、水切りをする。
- ②鍋に水とだし昆布を入れて火にかける。沸騰直前にだし昆布を取り出す。
- ③大根、人参は皮をむき、厚さ1cmのちょう切りにしてさっとゆでる。長ねぎはななめ切りにする。
- ④②に大根、人参を入れて煮る。さらに、鱈、じゃっぱを入れて煮る。あくが浮いてきたら取り除き、15分ほど煮る。
- ⑤酒、みそを入れて味を調え、長ねぎを入れて火が通るまで煮る。

ノルディック・ウォーク参加者募集

両手に2本のポール(ストック)を持ち地面を突きながら歩くスポーツです。全身運動となり足・腰・膝などにかかる負担を軽減できるため、楽しく介護予防ができます。

新しい健康法として、ぜひ取り組みましょう。

対象...65歳以上の市民

日程...①2月8日(月) ②2月26日(金)

時間...13:30~15:30

*事前の健康チェックがあるため時間厳守

場所...生き生きセンター多目的ホールおよび屋外

講師...全日本ノルディック・ウォーク連盟

ウォーキングライフマイスター 小田桐匡孝氏等

参加費...無料

持ち物...防寒具、手袋、帽子、水分補給のための飲み物、長靴等(ポール等は貸し出します)

申込み...開催日の7日前までに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 TEL38-3939

相談

こころの相談

眠れない日や憂鬱な気分が続く方、育児や家事等がづらい方、ご家族の様子が気になる方、身近な人を自殺でなくされたご遺族などを対象としています。

日時...2月9日(火)

13時~30時/15時30分

*前回までと時間が変わります。

場所...市役所

相談員...心理士、保健師

申込み...相談日前日までに電話にてお申し込みください。

問...健康推進課

内線2367

乳幼児健診

4カ月児健診 H27年10月生まれ	3月1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 H26年8月生まれ	3月29日(火) 小児科・歯科診察、身体計測、発達相談
3歳児健診 H24年9月生まれ	3月16日(水) 小児科・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)

*時間に合わせて、お越しください。

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、4カ月児・1歳6カ月児健診は「すくすくノート・健康診査票」

*健診に来られない場合はご連絡ください。

*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にあります。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。

問...健康推進課 内線2368

肺の生活習慣病COPDについて知ろう

あなたの肺年齢は何歳? 講座の中で測ってみませんか。COPD(慢性閉塞性肺疾患)の原因の90%が受動喫煙を含むタバコです。せきやたんが続く、息切れしやすくなった、風邪が治りにくい等の症状のため、見逃されることが多い病気ですが、早期発見・治療、禁煙により多くの人の発症や重症化を予防できます。

講座では肺年齢が分かる検査を体験できます。今後の健康づくりのためにぜひご参加ください。

日時...2月10日(水) 13:00~14:30

場所...働く婦人の家3階第3講習室

内容...医師による講演(13:00~14:00)

肺年齢測定(14:00~14:30)

講師...中村内科医院 中村謙弥院長

テーマ...肺の生活習慣病COPDについて

持ち物...健康手帳(お持ちの方)

参加費...無料

申込み...2月4日(木)までにお申し込みください。

申込先...健康推進課 内線2364