

## あなたも作ってみませんか

テーマ 郷土のおやつ



かぼちゃおやき

材料 (小さめのおやき 4個分)

かぼちゃ……………160g 　　いりごま……………少量  
 きび砂糖……………16g 　　サラダ油……………適量  
 米粉(または片栗粉)…16g

作り方

- ①かぼちゃはワタをとり、3cm角に切ってゆでる。軟らかくなったらざるにあげ、粗熱をとる。
- ②ビニール袋にかぼちゃ、きび砂糖、米粉を入れてこねる。生地を4等分にし、好きな形に丸め、表面にごまをつける。
- ③ホットプレートに油をひき、両面がきつね色になるまで焼く。

ワンポイント

米粉の代わりに余ったご飯を入れて作ると食感がやわらかいおやきになります。

## 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…①3月14日(月) ②3月25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

## 乳幼児健診

4カ月児健診 H27年11月生まれ	4月12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9月生まれ	4月26日(火) 小児科・歯科診察、身体計測、発達相談
3歳児健診 H24年10月生まれ	4月20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、すくすくノート・健康診査票、3歳児健診は送付された検尿容器(尿を入れたもの)

\*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

## 認知症フォーラム

認知症になっても住み続けことができる街づくり

日時…3月12日(土)

13:30～15:30 (受付12:30～)

場所…オルテンシア小ホール

入場料…無料

定員…先着400名

▷第1部 基調講演「認知症についての基礎知識」

講師…健生五所川原診療所所長

認知症サポート医 津川信彦先生

▷第2部 寸劇で考える認知症対応

①あなた浮気してるの!?

タマちゃん劇団(地域包括支援センター)

②認知症になっても母の想いは…

ちゃかしこ劇団(在宅介護支援センター)

③これも詐欺!あれも詐欺!!

中川劇団(五所川原警察署)

④定期預金の満期、そう云えば

青い森信用金庫五所川原支店

⑤おめ、財布とったべ

キャラバンメイト五所川原

⑥良く噛んで認知症を予防しましょう

北五歯科医師会

⑦一人ひとりの暮らしをしっかりとサポート

五所川原市社会福祉協議会

申込み…3月8日(火)までに窓口、電話またはFAX(34-1018)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