

あなたも作ってみませんか

テーマ 肉料理



ミルフィーユ味噌カツ

1人分 284kcal 食塩相当量 0.9g

材料 (4人分)

- | | |
|---------------|-----------|
| 豚薄切り肉…12枚 | 油……………20g |
| 大葉……………12枚 | キャベツ…200g |
| A 味噌……………小さじ4 | きゅうり…1/2本 |
| みりん……………小さじ4 | にんじん…1/4本 |
| 薄力粉……………大さじ2 | レモン…1/2個 |
| 溶き卵……………1個 | パセリ……適量 |
| パン粉……………25g | |

作り方

- ①キャベツときゅうり、にんじんは千切りにして和える。レモンはくし形切りにする。
- ②豚肉、A、大葉の順に2回重ね、最後に豚肉をのせる。
- ③全体に薄力粉をまぶし、溶き卵、パン粉の順につける。
- ④フライパンに油をひき③を両面揚げ焼きにする。
- ⑤食べやすい大きさに切って皿に盛る。①とパセリを添える。

自分のため家族のため 「もの忘れ検診」

認知症は、加齢によるもの忘れとは違い、正常だった脳の働きが徐々に低下する病気です。

誰もがなる可能性がある身近な病気であり、認知症を心配されている方も増えているなか、早期発見、早期治療により症状が改善されるものもあります。

この機会に検診を受けましょう。

日時…6月29日(木) 14:00~16:00 (要予約)

場所…生き生きセンター

対象者…65歳以上または若年性認知症が心配な市民

内容…タッチパネルパソコンを利用して質問に答える検査 (1人あたり5分~30分程度)

料金…無料 定員…20名

持参する物…保険証、介護予防手帳 (お持ちの方)

申込み…検診日の3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 H29年2月生まれ	7月4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 H27年12月生まれ	7月25日(火) 小児科診察、歯科診察、身体計測、発達相談
3歳児健診 H26年1月生まれ	7月19日(水) 小児科診察、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)
*受付時間前の母子健康手帳の預かりはしていません。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、健康推進課にご連絡ください。

*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側にもありますが、台数に限りがありますので、駐車できない場合は、市役所一般駐車場、または有料駐車場をご利用ください。

*1歳6カ月児・3歳児健診を受診する保護者の方へ、歯周病チェック (ペリオスクリーン) を無料で実施しています。

問…健康推進課 内線2367

わたしたち保健協力員です 市民健診申込書の「声かけ」世帯配布を行いました

短命県青森の特徴である早世は、若い世代の心筋梗塞、脳梗塞が多い事が背景にあり、働き盛りの40歳代、50歳代からの健診受診による病気の早期発見や、生活習慣の見直しが重要です。

市の特定健康診査受診率は、年々微増ながら県内40市町村のうち29位 (H27年度受診結果) とまだまだ低い状況です。受診率アップの取組として、昨年度に引き続き40歳代の方がいるお宅に特に力を入れ、声かけをしました。

訪問時不在等や保健協力員が不在の地域については、一部郵送しましたが244名の保健協力員が7,249世帯 (対象の約30%) のお宅を訪問しました。

健康寿命を長く、充実した生活を送るために、元気な今から年に1度は健診を受けましょう。

保健協力員の活動

保健協力員 (母子保健推進員) は市の各種保健サービスの情報を市民に提供するとともに、健康保持増進のために様々な活動を推進し、地域の方の声を行政に伝え、行政と市民をつなぐ役割も果たしています。

健康づくりや子育て等で気がかりなこと、困っていることがありましたら地域の保健協力員にお気軽に声をおかけください。