

## あなたも作ってみませんか

テーマ 野菜たっぷり！適塩レシピ



豚みそ大根

1人分 エネルギー 98kcal 食塩相当量 0.4g

### 材料 (4人分)

- 豚もも肉(しゃぶしゃぶ用)……………120g
- 大根……………1/5本(200g)／大葉……4枚
- しょうが……1/2個(8g)
- A { 熱湯……………150ml／白みそ……………小さじ4
- 鶏ガラスープの素……………小さじ1
- 砂糖……………大さじ1/2／みりん……小さじ2

### 作り方

- ①しょうが、大葉は千切りにする。
- ②豚肉は3cm幅に切る。鍋に湯を沸かし、豚肉を入れてほぐし、色が変わったらすぐに引き上げて水気をよく切る。
- ③大根は3cm長さに切って、皮をむき、六つ割にして鍋に入れ、水をかぶるぐらいに注いで強火にかけ、煮立ったら火を弱め、約10分茹でて、ザルに上げる。
- ④鍋にAを合わせて煮立て、豚肉、大根、しょうがを加える。ふたをして中火で10分間煮る。
- ⑤ふたをとり、照りよく煮詰めたら、器に盛り、大葉をのせる。

## 介護予防・日常生活圏域 ニーズ調査

市では、高齢者が地域で生活する上で抱える課題や要望を把握するために、ニーズ調査を実施します。調査でいただいた回答は、生活支援の充実や介護予防の推進、五所川原市老人福祉計画・介護保険事業計画を策定するための大切な資料とさせていただきます。

対象となった方へ調査票を郵送しますので、ご記入の上、同封の封筒で返送してください。

\*収集した個人情報、五所川原市個人情報保護条例に基づき適切に取り扱います。

目的…地域の抱える課題の把握と地域間比較

対象者…在宅で生活している、要介護認定を受けていない高齢者(要支援者、介護予防・日常生活支援総合事業対象者を含む)

調査人数…約3,000人

回答期限…12月20日(金)

問…地域包括支援センター 内線2447

## 乳 幼 児 健 診

4カ月児健診 R1年8月生まれ	1月7日(火) 小児科診察、身体計測、離乳食のお話・試食
1歳6カ月児健診 H30年6月生まれ	1月28日(火) 小児科診察、歯科健診、フッ素塗布、身体計測、発達・栄養相談
3歳児健診 H28年7月生まれ	1月22日(水) 小児科診察、歯科健診、身体計測、発達・栄養相談、ことばの相談、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(こども)ノート、健康診査票、1歳6カ月児健診はフッ素塗布承諾書、3歳児健診は送付された検尿容器(尿を入れたもの)

\*受診できない場合は、子育て世代包括支援センターにご連絡ください。

\*1歳6カ月児健診、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あります。台数に限りがありますので、駐車できない場合は、市役所来庁者駐車場、または有料駐車場をご利用ください。市役所来庁者駐車場を利用した場合は、健診会場に駐車券を必ずご持参ください。

問…子育て世代包括支援センター 内線2394

## いきいき教室 (介護予防教室)

高齢者の健康づくりのための楽しい教室です。新しいこと、苦手なことにチャレンジしてみることが若さを保つ秘訣です。皆様のご参加をお待ちしています。

対象…要介護認定を受けていない65歳以上の市民の方  
参加費…無料

日時・場所 (受付はそれぞれ9:45～、13:15～)

▷12月4日(水)

寸劇で学ぶ「焦らず、急がず、だまされないコツ」

金木公民館 10:00～11:30

保健センター市浦 13:30～15:00

▷12月10日(火)

お風呂でしゅわしゅわ♪ ♪バスボブ作り、

コミュニティセンター栄 10:00～11:30

生き生きセンター 13:30～15:00

▷12月24日(火)

シルバー川柳 ～いきいき教室バージョン～

金木公民館 10:00～11:30

保健センター市浦 13:30～15:00

▷12月25日(水)

寸劇で学ぶ「焦らず、急がず、だまされないコツ」

コミュニティセンター栄 10:00～11:30

生き生きセンター 13:30～15:00

申込み…開催日の3日前までにお申し込みください。

申込先…地域包括支援センター 内線2463