

## 健康づくり相談室

血糖や血圧、コレステロールの事が気になる方、健診データの説明等について保健師、看護師、栄養士が個別に相談に応じます（1人30分程度）。

前日までに予約が必要です。その際に相談の内容をお知らせください。

必要な方には血圧測定、肺年齢測定（肺チェッカー）、みそ汁の塩分測定を行います。ご自身の健康づくりにお役立てください。

### 会場・日時

- ①金木公民館  
1月24日(金) 10:00~12:00
- ②市役所相談室  
1月29日(水) 10:00~12:00



持ち物…特定健診・健康診査を受診されている方は、健診結果をお持ちください。

問…健康推進課 内線2374

## 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。全身運動で足・腰・膝などの負担を軽減でき、普通のウォーキングよりエネルギー消費量が約20%も増加するため、おすすめです。

対象…65歳以上の市民の方（ただし、60~64歳で、基本チェックリストの結果、運動機能が低下している方を含む）

日時…1月14日(火)、27日(月)  
14:00~15:30

\*事前の健康チェックがあるため集合時間は13:30

申込み…初回参加の場合、開催日5日前までに電話または窓口でお申し込みください。

場所…つがる克雪ドーム

講師…全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員

持ち物…動きやすい服装、運動靴、水分補給のための飲み物、汗拭きタオル、ポール（希望者にはポール等を貸し出しします）

\*降雪時はつがる克雪ドーム内でウォーキングを行いますので、室内用シューズをご用意ください。

申込先…地域包括支援センター  
内線2463



## 料理紹介

五所川原市 食生活改善推進員会

# あなたも作ってみませんか

## テーマ お正月料理



人参の子和え (岩のり入り)

1人分 エネルギー115kcal 食塩相当量 2.2g

### 作り方

- ①人参は千切り、長ねぎはみじん切りにする。真鱈の子はザク切りにする。糸こんにゃくは食べやすい長さに切って茹でる。岩のりは細かくちぎる。
- ②鍋にサラダ油を熱し、人参、糸こんにゃくを炒め、しんなりしたらだし汁を加える。沸騰したら真鱈の子を入れてほぐす。
- ③真鱈の子がほぐれたら、しょうゆ、日本酒で調味する。最後に岩のりと長ねぎを混ぜ合わせる。

### 材料 (4人分)

- 真鱈の子……………140g
- 糸こんにゃく……………1/2袋(80g)
- 人参……………大1本(200g)
- 長ねぎ……………1/2本(40g)
- 岩のり(乾燥)……………8g
- サラダ油……………小さじ1と1/2
- だし汁……………1カップ(200ml)
- しょうゆ……………大さじ2/3
- 日本酒……………大さじ5



### ポイント

- ▷真鱈の子の皮が苦手な場合は、皮からそぎ取っていきましょう。
- ▷塩蔵の真鱈の子を使用する場合は、味見をしてから、しょうゆを加えましょう。



## 雪でお困りの方必見!!

雪のお助けマン参上!

除排雪

雪降ろし

タイヤショベル導入しました。



雪の軽作業でも喜んで☺

お見積り無料

高齢者、女性の方等、玄関前や家の回りの除雪をシーズン中お伺いするご契約も受け付けております。

五所川原塗装工業会  
有限**秋元塗装**会社  
五所川原市大字野里字野岸29の5  
TEL・FAX0173-29-3644

ご連絡先 090-2023-2226 (担当木村まで)



ごはん屋としまして6月にオープンしました!

# 笑福

ご宴会 承っております  
しょうぶく

二階宴会場 20名収容 個室5名 小上がり6名 カウンター4名

ランチタイム 11:00~14:00 立俣武多の館うら 上平井町 105

ディナー 17:00~22:00 **0173-26-5737**

定休日 火曜日 ふくら・しょうぶく・笑うかど