

あなたも作ってみませんか

テーマ 働き世代のための簡単にできる食事



もずく酸辣湯スープ

1人分 エネルギー 58kcal 食塩相当量 1.0g

材料 (4人分)

- もずく酢……………2パック(140g)
- ゆでたけのこ……………60g
- 豆腐(絹)……………120g
- しいたけ……………2個(40g)
- きぬさや……………8枚(20g)
- A { 鶏ガラスープの素…小さじ2/3
- 水……………2.5カップ(500ml)
- 白こしょう・ラー油…各小さじ1/2



作り方

- ①たけのこ、きぬさやは細切りにする。豆腐も5mm幅の細切りにする、しいたけは薄切りにする。
- ②鍋にAとたけのこ、きぬさや、しいたけを加えて火をかけ、沸騰してきたら中火にして1、2分煮る。
- ③②に、もずく酢と豆腐を加え、再び火を止め、白こしょうを加えて器に盛り、ラー油を回しかける。

すいみん講演会のお知らせ

睡眠は、生活習慣の一部であり、からだの様々な機能と深く関わりがあります。睡眠不足や睡眠障害などの睡眠の問題は「疲労感」「気分が安定しない」「判断力が鈍る」など、生活の質に大きな影響を与えます。

昨年度の講演会では『睡眠を見直すキッカケになった』『良い睡眠のためにできることから始めたい』など大変好評でした。ぜひ、ご参加ください。

日時…3月6日(金) 受付13:30～、講演14:00～15:30

場所…市民学習情報センター1階大教室

テーマ…眠れない時に聞きたい話

講師…八戸市立市民病院 精神神経科

部長 平野敬之先生

参加費…無料

定員…50名程度(対象は五所川原市民の方)

申込み…2月21日(金)までに電話でお申し込みください。

申込先…健康推進課 内線2374

乳幼児健診

4カ月児健診 R1年10月生まれ	3月3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8月生まれ	3月24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9月生まれ	3月18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～)

▷2月5日(水) ゆがみ解消!美姿勢ストレッチ

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

▷2月12日(水) お風呂でしゅわしゅわ♪バスボブ作り

金木公民館 10:00～11:30

保健センター市浦 13:30～15:00

▷2月25日(火) 大人も楽しむ「指ぬりえ」

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

