

あなたも作ってみませんか

テーマ 手作りおやつ



ほうじ茶プリン

1人分 エネルギー 227kcal 食塩相当量 0.1g

材料 (4人分)

牛乳…2カップ(400ml) ほうじ茶(茶葉)…15g
 黒砂糖(粉状)…50g 粉ゼラチン…6g
 水…大さじ2 生クリーム…1/4カップ(50ml)

飾り用 { 生クリーム…1/4カップ(50ml)
 黒砂糖(粉状)…適量 

作り方

- ①分量の水に粉ゼラチンをふり入れ混ぜ、ふやかしておく。
- ②鍋に牛乳を入れて中火にかけ、煮立ってきたらほうじ茶を加え、弱火にし1分煮出し、黒砂糖を加えて、火を止めフタをし、2分蒸らす。
- ③②を混ぜて黒砂糖を溶かし、茶こしでこしながらボウルに移す。①のゼラチンを加えて溶かし、生クリームを加える。
- ④③のボウルを氷水で冷やし、少しとろりとしてきたら、器に流して冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ボウルに飾り用の生クリームを入れ、ボウルを氷水で冷やしながらかき混ぜる。それを④の上にのせ、黒砂糖をふる。

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で若さを保つ秘訣です。皆さん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～)

▷ 3月6日(金) レッツ脳活! ひらめき脳トレ
 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

▷ 3月13日(金) レッツ脳活! ひらめき脳トレ
 金木公民館 10:00～11:30
 保健センター市浦 13:30～15:00

▷ 3月18日(水) 美味しく食べるための口腔ケア
 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

乳幼児健診

4カ月児健診 R1年11月生まれ	4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9月生まれ	4月21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10月生まれ	4月15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

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…3月9日(月)、23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ます)

* 積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

