

あなたも作ってみませんか

テーマ おやこの食育教室



かんたん
スパニッシュ
オムレツ

1人分 157kcal 食塩相当量 0.6g

材料 (4人分)

- | | |
|-------------------|-----------------|
| 卵……………4個 | じゃがいも……………80g |
| ミニトマト……………3個 | グリーンピース……………30g |
| ソーセージ……………2本(30g) | サラダ油……………大さじ1 |
| 玉ねぎ……………50g | 塩小さじ……………1/5 |
| | こしょう……………少量 |

作り方

- ①ミニトマトは4等分し、ソーセージはうすく切る。玉ねぎ、じゃがいもは皮をむいて1cm角に切る。
- ②フライパンにサラダ油(大さじ1/3)を熱し中火にかけ、ソーセージ、玉ねぎ、じゃがいも、グリーンピースを入れて、じゃがいもに火が通るまでいためる。
- ③ボウルに卵を溶いて、塩、こしょう、ミニトマト、②を加えて混ぜる。
- ④フライパンにサラダ油(大さじ2/3)を熱し中火にかけ、③を流し入れて円を描くように混ぜ、固まり始めたらふたをする。弱火で2～3分ほど蒸し焼きにしたら裏返し、裏面も焼く。冷めたら切り分ける。

周知 水痘(みずぼうそう)の予防接種がはじまります

水痘の予防接種が10月1日から定期接種になり、無料で受けられるようになります。

対象(予診票を個別送付します)

▽生後12カ月～36カ月未満の児

1回目接種後3カ月以上あけて

2回目の接種を行います。

▽生後36カ月～60カ月未満の児

1回接種。平成26年度のみの実

施で接種期間は平成27年3月31

日まで

*任意接種で水痘ワクチン接種を

受けた方は、既に接種した回数分の接種を受けたものとみなします。

*既に水痘にかかった方は対象外です。

問 健康推進課 内線2363

相談 こころの相談

日時 9月9日(火) 13時～14時

場所 市役所

対象 ・眠れない日や憂鬱な気分が続く、育児や家事等がづらい方

・家族など身近な方を自殺でなく

されたご遺族 申込み 相談日前日までに電話にて予約してください。

問 健康推進課 内線2367

相談 介護予防元気相談

身体機能に不安がある、今の健康を維持したいなど介護予防に

関することを相談ください。

問 場所 大東ヶ丘コミュニティセンター

日時 9月11日(木) 10時～11時

地域包括支援センター

Tel (38) 3939

脂質異常症健康相談

脂質異常症予防に関する相談を実施します。健診結果で、コレステロールや中性脂肪に異常があった方、脂質異常症の予防には何が必要なのかを考えたい方などに対し、保健師・栄養士が個別で相談に応じます。

①9月3日(水) 10:00～12:00

保健センター五所川原

②9月16日(火) 13:00～14:00

保健センター市浦

③9月26日(金) 10:00～12:00

保健センター金木

定員 ①保健師相談8名、栄養士相談4名まで

②保健師相談2名、栄養士相談2名まで

③保健師相談4名、栄養士相談4名まで

持ち物 健診結果(特定健診・健康診査受診者)、健康手帳(お持ちの方)

申込み ①8月28日(木)、②9月10日(水)、③9月22日(月)までに電話にてお申し込みください。

*①②は「健康づくり相談室」と併設になっています。

申込先 健康推進課 内線2364

乳幼児健診

受付時間 12:00～12:30(3歳児健診11:45～12:30)

*11時からの母子手帳預かりはなくなりました。

持ち物 母子健康手帳、バスタオル、4カ月児健診は出生時にお渡しした「すくすくノート」、1歳6カ月児健診は耳のアンケートカード

場所 保健センター五所川原

4カ月児健診 H26年5月生まれ	10月7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 H25年3月生まれ	10月28日(火) 小児科・歯科診察、身体 計測、発達相談
3歳児健診 H23年4月生まれ	10月15日(水) 小児科・歯科診察、身体 計測、発達相談、尿・耳・目の検査

*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。駐車できない場合は市役所一般駐車場、有料駐車場をご利用ください。

*健診に来られない場合はご連絡ください。

問 健康推進課 内線2368