

相談
11月の相談

眠れない日や憂鬱な気分が続く、育児や家事等が辛い方、家族など身近な方を自殺でなくされたご遺族などを対象としています。

日時 1月13日(火) 13時～14時
場所 市役所

申込み 相談日前日までに電話にて予約してください。

健康推進課 内線2367

相談
健康づくり相談室

生活習慣病や肥満解消、健診結果など体に関するこの相談に保健師が応じます。健康手帳をお持ちの方は、ご持参ください。

五所川原地区

▽保健センター五所川原
1月7日(水) 10時～12時

金木地区

▽金木東部地区コミュニティセンター
1月30日(金) 10時～11時

市浦地区
▽保健センター市浦
1月8日(木)・20日(火)
13時～14時

健康推進課 内線2364

相談
子どもの食育・栄養相談

就学前までの子どもの元気な体を作る食生活について栄養士が相談に応じます。むら食い、好き嫌い、食物アレルギーなど、お気軽にご相談ください。

日時 1月16日(金)
10時～11時30分

場所 保健センター五所川原

申込み 相談日の2日前までに電話にて予約し、母子健康手帳を持参してください。

健康推進課 内線2365

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・健康診査票」、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9月生まれ	2月3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7月生まれ	2月24日(火) 小児科・歯科診察、身体計測、発達相談
3歳児健診 H23年8月生まれ	2月18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、すでに受診している場合はご連絡ください。

健康推進課 内線2368

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。

① 1月7日(水) 10:00～12:00

保健センター五所川原

② 1月8日(木) 13:00～14:00

保健センター市浦

③ 1月23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 ①②1月5日(月)、③1月19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

料理紹介 五所川原市食生活改善推進員

あなたも作ってみませんか

テーマ ロコモ予防

揚げなすの
野菜あんかけ



1人分 160kcal 食塩相当量 0.9g カルシウム 108mg

材料 (4人分)

なす……3本(300g)	スライスチーズ……2枚
パプリカ…1/2個(40g)	だし汁……………150ml
いんげん…12本(40g)	スキムミルク…大さじ2
長ねぎ…1/3本(30g)	塩……………小さじ1/2
しいたけ…2枚(30g)	おろししょうが…小さじ1
三つ葉……………10g	A { 片栗粉……………小さじ1
揚げ油……………適量	

作り方

- ①なすは長さを半分にし、縦4等分に切り、水につけてあくを取り、水気をふきとる。パプリカ、いんげんはなすに合わせて切る。
- ②長ねぎは5cmの細切り、しいたけは薄切り、三つ葉は5cmの長さに切る。
- ③170～180℃の油で①の野菜を揚げ、油を切った器に盛り付け、厚いうちに細切りにしたスライスチーズをのせる。
- ④鍋にだし汁、長ねぎ、しいたけを入れて火にかける。火が通ったらスキムミルクを煮汁に溶き入れ、塩、おろし生姜で味を調え、Aの水溶性片栗粉を加えてとろみをつける。三つ葉を入れて、③にかける。