

**参加募集**  
認知症の人と家族の  
つどい in 五所川原

認知症の方を介護する者同士がお互いに話し合い介護の知恵を得ることが出来る場所です。

一人で悩まず色々な人の体験を聞くことで心が軽くなることもありますよ。男性介護者や若年性認知症の家族の方も歓迎しています。

事前申し込みは不要です。

日時 2月8日(日)  
13時30分～15時30分

\*途中参加・退席も可能です

場所 市民学習情報センター

参加費 無料

問 公益財団法人認知症の人と家族の会青森県支部事務局 山本

Tel 0178(35)0930

**相談**  
介護予防元氣相談

身体の機能に不安がある、今の健康を維持したいなど、介護予防に関することをご相談ください。

▽コミュニティセンター三好

2月18日(水) 11時～12時

問 地域包括支援センター

Tel (38) 3939

**周知**  
全国初「だし活」始動!

「だしの力」を活用して、減塩を推進する活動「だし活」が動き出しています。だしのうま味には、塩味による味付けを補い、食材の持つおいしさを引き立てる役割があるため、おいしく無理なく減塩できて、生活習慣病の予防や食育につながります。ご自身やご家族、大切な方の未来の健康のために、毎日の生活に「だし」を積極的に取り入れていきましょう。

問 青森県総合販売戦略課

Tel 017(734)9572

**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 郷土料理



白和え

1人分 84kcal 食塩相当量 0.9g

**材料** (4人分)

- 木綿豆腐……………半丁
- わらび(塩漬け)……100g
- 人参……………100g
- だし汁……………1カップ
- みりん……………大さじ1
- しょうゆ……………大さじ1
- 粉ピーナッツ……大さじ2
- 塩……………少々
- 砂糖……………小さじ1

**作り方**

- 下準備：豆腐はキッチンペーパーに包み、重石（皿など）をのせ、30分水切りする。
- ①わらびは塩抜きし、3cmの長さに切る。人参は3cmの短冊切りにして茹でる。
  - ②鍋にだし汁、みりん、しょうゆ、①を入れて煮る。煮詰まったらザルにあげる。
  - ③ボウルに粉ピーナッツ、塩、砂糖を入れて軽く混ぜ合わせ、水切りした豆腐を入れ、泡だて器で混ぜる。
  - ④③に②を入れて和える。

高齢者の皆さんへ  
3月31日までです  
肺炎球菌ワクチンの接種はお済みですか？

平成26年10月から、高齢者を対象とした肺炎球菌ワクチン接種が定期接種となり、対象者が拡大されました。

今年度、対象となる下表の方は無料で接種できます。

年齢	生年月日
65歳	昭和24年4月2日～昭和25年4月1日
70歳	昭和19年4月2日～昭和20年4月1日
75歳	昭和14年4月2日～昭和15年4月1日
80歳	昭和9年4月2日～昭和10年4月1日
85歳	昭和4年4月2日～昭和5年4月1日
90歳	大正13年4月2日～大正14年4月1日
95歳	大正8年4月2日～大正9年4月1日
100歳	大正3年4月2日～大正4年4月1日
101歳以上	大正3年4月1日以前

無料接種期間は平成27年3月31日までとなっていますので、忘れずに接種してください。

\*すでに任意で肺炎球菌ワクチンを接種したことがある方は対象となりませんのでご注意ください。

\*対象者には10月に予診票等を郵送しています。書類を紛失した方はご連絡ください。

問 健康推進課 内線 2363