

## あなたも作ってみませんか

テーマ お米を使った料理



こめこめ  
お好み焼き

1人分 431kcal 食塩相当量 1.0g

### 材料(4人分)

ごはん…200g 天玉…40g キャベツ…200g  
小麦粉…200g にんじん…40g 卵…1個  
ピーマン…40g 水…400ml 豚もも肉…100g  
サラダ油…小さじ1 桜えび…4g ソース…大さじ2  
かつお節、青のり、マヨネーズ…適宜

### 作り方

- ①キャベツ、にんじん、ピーマンは千切り、豚肉は一口大に切っておく。
- ②卵をといて、水、小麦粉を加える。
- ③②にごはん、①のキャベツ、にんじん、ピーマンと桜えび、天玉を加えて混ぜる。
- ④フライパンを熱してサラダ油をひき、③を8等分にして流し、上に豚肉を広げてのせる。
- ⑤両面を焼いて中まで火を通し、ソース、かつお節、青のりをかける。お好みでマヨネーズをかける。

### ワンポイント

小さく焼いて子どものおやつとしてもよいでしょう。

## ごしょがわら学生発 平均寿命アップ実現プロジェクト事業 高校生参加者大募集

高校生の視点で、ごしょがわら市民が健康で長生きできるためアイデアを出し合います。具体的なアイデアを、10月にごしょがわら産業まつり会場で開催される「ミニミニ保健師アイデアコンテスト」で発表します。

進学・就職に向けて、ぜひエントリーしてください。エントリーした方には、アイデアづくりを応援するワークショップ等をご案内します。また「学生健診(身体計測、血圧測定、採血、尿検査、診察)」は、先着30名に限り、無料で受診することができます。健診結果の説明付きです。

詳細は、学校で配布されたチラシ、市ホームページをご覧ください。

申込先…健康推進課 内線2367

## 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と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。

### 市浦地区

▷保健センター市浦

6月11日(木)・16日(火) 13:00～14:00

### 金木地区

▷金木東部地区コミュニティセンター

6月19日(金) 10:00～11:00

▷保健センター金木

6月26日(金) 10:00～12:00

### 五所川原地区

▷富士見コミュニティセンター

6月25日(木) 10:00～11:30

▷保健センター五所川原

7月1日(水) 10:00～12:00

問…健康推進課 内線2364

## 風しん予防接種・抗体検査費用の全額を助成

妊娠初期に風しんにかかる、胎児が風しんウィルスに感染し「先天性風しん症候群」(白内障・心疾患・難聴等の障害)を持って生まれる可能性があります。市では「先天性風しん症候群」を予防するために、予防接種(風しん単独または麻しん風しん混合ワクチン)・抗体検査費用を全額助成します。

**対象者**…五所川原市に住民登録があり、次のいずれかに該当する方

①妊娠を予定、希望する女性や、その同居家族

②風しんの抗体価が低い妊婦の同居家族

\*すでに風しん含有ワクチンを2回接種した方、風しんにかかったことがある方は対象外となります。

\*妊娠中または妊娠している可能性のある方は接種を受けることはできません。

\*接種後2カ月間は避妊をする必要があります。

**接種回数**…1回

**助成期間**…平成28年3月31日(木)まで

### 受診手順

①申込先に電話または来庁で申込みをする。

②後日、市から、風しん抗体検査受診票・予防接種予診票・実施医療機関名簿など、必要書類を郵送。

③②が届いたら、実施医療機関へ抗体検査の予約をし、風しん抗体検査受診票・予防接種予診票・保険証・診察券等を持参し、医療機関で検査する。

\*実施医療機関名簿に記載された医療機関以外で検査および接種した場合は、助成対象外となります。

④検査の結果、抗体価が低い方のみ予防接種。

申込先…健康推進課 内線2364