

料理紹介 五所川原市食生活改善推進委員会

# あなたも作ってみませんか

テーマ アレルギーが心配な子も安心なおやつ

## おからとさつま芋のおやき



(卵、小麦粉、牛乳不使用)

材料(20枚分)

|               |              |
|---------------|--------------|
| さつま芋……………100g | 米粉……………50g   |
| おから……………50g   | 豆乳……………200cc |
| ゆかり……………小さじ1  |              |

作り方

- ① さつま芋は皮をむき、すりおろす。
- ② ①におから、豆乳、ゆかりをよく混ぜる。
- ③ ②に米粉を加えさっくり混ぜ、フライパンでお好みの形に両面焼く。

ワンポイント

アレルギーの心配がなければ“ホットケーキミックス”に人参やじゃがいもを生のまますりおろして加え“パンケーキ”に！ 軽い食事にもなります。

## 介護予防教室(いきいき教室)

高齢者の健康づくりと介護予防のための教室です。元気なうちから取り組みましょう。

対象…要介護認定を受けていない65歳以上の市民で、身体や認知機能の低下等が心配な方、今の健康を維持したい方

参加費…無料

日時(受付は30分前から)

▷ケアしないと大変なことになる！元気で長生きのための「歯」のはなし

7月3日(金) 10:00～11:30 保健センター金木  
13:30～15:00 保健センター市浦

▷屋外活動(青森市ワ・ラッセ見学等)

7月10日(金) 9:00～16:00 コミュニティセンター三好・生き活きセンター(2会場合同)

▷シニアこそしっかり食べようタンパク質～「新型栄養失調」予防～

7月24日(金)  
10:00～11:30 コミュニティセンター三好  
13:30～15:00 生き活きセンター

▷発砲スチロールで「木目込み」体験

7月31日(金) 10:00～11:30 保健センター金木  
13:30～15:00 保健センター市浦

申込み

開催日の3日前までに電話にてお申し込みください。

申込先…地域包括支援センター TEL38-3939

## 健康づくり宣言をします!! ～ごしょがわら健康フォーラム開催～

平均寿命、健康寿命の延伸には、生活習慣改善による病気になりにくい体づくりと、健(検)診で病気を早期に発見し、早く治療につなげることが重要です。

市では、市民一人ひとりの健康教養向上を目的に「ごしょがわら健康フォーラム」を開催し「五所川原市健康づくり宣言」を行います。フォーラムで健康課題を学び、市民一丸で健康づくりに取り組みましょう。

日時…7月20日(月・祝) 13:30～15:30

場所…オルテンシア小ホール

参加費…無料

内容…健康づくり宣言／当市健康課題についての講演(弘前大学大学院医学研究科長 中路重之氏)／市内健康づくり団体の活動報告

\*フォーラム開催時間前後に栄養教育、血管年齢測定、たばこチェック(呼気中一酸化炭素濃度測定)コーナーを開設します。

申込み…電話またはFAXにて住所、氏名、電話番号をお知らせください(複数人で参加する場合は、代表者の住所、氏名、電話番号、参加人数)。

\*定員400名に達し次第締め切ります。

申込先…健康推進課 内線2361 FAX35-2130

◎ 広報有料広告

## 新築・増改築・水廻り・塗装

ゆ～ったりお風呂

あなたの大切な住まい信頼できる住宅のプロにおまかせください!

リフォーム・建替  
外壁・屋根・外構  
風除室・水漏・網戸  
車庫・雨漏り・トイレ

その他 住宅に関する事はどんな事でもお電話下さい!

ピカピカの水洗トイレ

あなたの「悩み」を「快適」にチェンジ!!

「増改築相談員」のいるお店

㈱シラカワ住研

0120-34-6806

五所川原市大字広田字榊森 54-94

※ 浄化槽設置費用の補助金制度もあります!

## 受験研究会

- ◆小1～小6 ◆中1～高校受験 ◆高1～大学受験生
- 英検5級～2級 ●小学英語(初級・上級コース)
- 公務員初級Ⅲ種・医療系コース
- 高校1・2年「五高コース」「木高コース」「特進コース」

夏期講習受付中:(開講期間 7/25～8/31)

〒037-0016 五所川原市字一ッ谷 527-14 TEL 0173(34)9682  
(「赤～いりんごの並木道」の通り) FAX 0173(34)7691

◆jyukenenkyukai.com

五所川原市を応援します!!