

**教室**  
みんなの健康教室

日時：8月28日(金)

13時～13時30分

場所：生き活きセンター

テーマ：その肩こり、腰痛、放つておいて大丈夫?!

講師：(医)守生会中村整形外科医

院 三浦元美院長

問：西北五医師会

Tel(35)0059

**教室**  
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。

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

日程(受付は30分前から)

▽8月21日(金)

「シニアこそしっかり食べよう」

「シニアこそしっかり食べよう」

・10時～11時30分

・13時30分～15時

保健センター 金木

保健センター 市浦

▽8月28日(金)

「頭も身体もフル回転

脳トレーニング90分勝負!」

・10時～11時30分

・コミュニティセンター三好

・13時30分～15時

生き活きセンター

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

Tel(38)3939

**制度案内**  
肝炎ウイルス個別検診

肝臓は、自覚症状がないまま病気が進行していきま

す。肝炎の早期発見、早期治療のために、肝炎ウイルス検査を実施し

ています。まだ肝炎ウイルス検査を受けたことがない方は、ぜひ受診してください。検査費無料。

対象者：今年度に年齢が40・45・50・55・60・65・70・75・80・85・90・95歳になる市民で、過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない方

検査項目(ともに血液検査)

B型・C型肝炎ウイルス検査

申込み：電話にてお申し込み後、受診票を送付します。手元に届きましたら「市民健診べんり帳」で医療機関を確認し、予約・受診してください。

申込先：健康推進課 内線2364

**教室**  
食が変わると未来が変わる(栄養教室)

食事そのま血液となつて

ることを知っていましたか。血液は食事で変わります。血液を

変えるためのコツを学んでピカピカ・サラサラの血液になりましょ

う。簡単にできる食事を作ります。料理初心者・男性大歓迎です。少しでも興味がある方は、ぜひこの機会にご参加ください。

▽保健センター 金木

テーマ「食事で変わる血液」

日時：9月8日(火) 10時～13時

内容：調理実習・試食・市栄養士

のお話

▽保健センター 五所川原

テーマ「野菜で変わる血液」

日時：9月9日(水) 10時～13時

内容：調理実習・試食・市栄養士のお話

持ち物：健康手帳(お持ちの方)、筆記用具、直近の健診結果、ごはん茶碗(持参可能な方)、エプロン、三角巾

参加費：無料

定員：20名

申込み：各日、開催1週間前までにお申し込みください。

申込先：健康推進課 内線2368

**料理紹介** 五所川原市食生活改善推進員会

あなたも作ってみませんか

テーマ エコクッキング

自身魚のカレースープ仕立て



1人分134kcal 食塩相当量0.8g 野菜90g

材料(4人分)

- |               |               |
|---------------|---------------|
| 自身魚…4切れ(320g) | にんにく…1片       |
| 塩…少々(0.8g)    | パセリ…少量        |
| コショウ…少々       | オリーブオイル…小さじ2  |
| 大根…120g       | A {           |
| 人参…120g       |               |
| 玉ねぎ…120g      | 固形コンソメ…1個     |
|               | カレー粉…小さじ2(4g) |

作り方

- 魚は2つに切り、塩・こしょうを振る。玉ねぎは角切り、皮をむいた大根・皮付きの人参はいちょう切りにする。
- 鍋ににんにくとオリーブオイルを入れて、中火で熱し、強火にして①の野菜を炒め、Aを入れて沸騰したら弱火にして蓋をして5分ほど煮込む。
- 野菜がしんなりしてきたらカレー粉を入れ、魚を加えて蓋をして7～8分程煮る。
- 器に盛り、パセリを振って出来上がり。

ポイント

人参は皮ごと使い、大根の皮は千切りにしてきんぴらにするとムダもありません。