

## あなたも作ってみませんか

テーマ 減塩



豚肉ときのこのどんぶり

1人分 373kcal 食塩相当量 0.7g

材料 (4人分)

豚もも肉……160g ふなしめじ……1袋  
 A { しょうゆ……大さじ1 B { 酒……大さじ1  
   { みりん……大さじ1        { 水……50cc  
 菜の花……80g ごはん……600g  
 たまねぎ……1個 刻みのり……適量

作り方

- ①豚肉はひと口大に切り、ビニール袋に入れ、Aで下味をつけておく。
- ②菜の花はさっとゆで水気を切り二等分に、玉ねぎはせん切りに、しめじは軸をとり小房に分けておく。
- ③フライパンに①を入れ、水分がなくなるまで炒め、皿に取り出す。
- ④③のフライパンに玉ねぎ、しめじ、Bを入れ、蓋をして、火が通るまで蒸す。水分がなくなったら豚肉を入れ、混ぜる。
- ⑤ごはんの上に④をのせ、菜の花を添え、のりを散らす。

## 乳 幼 児 健 診

4カ月児健診 H27年12月生まれ	5月10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 H26年10月生まれ	5月24日(火) 小児科・歯科診察、身体計測、発達相談
3歳児健診 H24年11月生まれ	5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

受付時間…12:00～12:30 (3歳児健診11:45～12:30)

\*時間に合わせてお越しください。

場所…保健センター五所川原

持ち物…母子健康手帳、バスタオル、すくすくノート・健康診査票、3歳児健診は、送付された検尿容器(尿を入れたもの)

\*健診に来られない場合は、ご連絡ください。

\*3歳児健診については個別に事前通知します。

\*駐車場は保健センター側と道路を挟んだ向かいにあります。駐車出来ない場合、市役所一般駐車場(市役所北側)または有料駐車場をご利用ください。

問…健康推進課 内線2368

## 平成28年度市民健診

市民健診の申込書が3月中旬より、郵送または保健協力員による手渡しで配布されています。申込締切は4月26日(火)です。返信用封筒を同封していますので、早めの申込みをお願いします。

また、受診しない方も、受診しない理由を記入し提出してください。

### 平成28年度市民健診の変更点

▷健診料金については、健診日当日の課税状況によりお支払いいただきます。世帯内に未申告の方がいる場合は、課税世帯とみなされますので、当日までに申告を済ませてください。健診受診後、申告等により非課税世帯となった場合でも、お支払いいただいた健診料は返金しませんのでご注意ください。

▷がん検診実施のための指針の変更に伴い、視触診のみの乳がん検診と、40歳未満の乳がん検診が推奨されない検診となったため、従来実施していた30歳代の乳がん検診は廃止となります。

▷前立腺がん検診は、従来40歳以上を対象として実施してきましたが、前立腺がん検診ガイドラインの推奨どおり、対象を50歳以上とし、40歳代については、親・兄弟に前立腺がんと診断された方がいる場合のみ検診対象とします。

\*詳しくは市民健診べんり帳をご覧ください。

問…健康推進課 内線2368

## いきいき教室 (介護予防教室)

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になる方、今の健康を維持したい方

参加費…無料

日時・場所 (受付は30分前から)

▷4月7日(木) 昔遊びレクで頭と体を機能アップ  
 保健センター金木 10:00～11:30

保健センター市浦 13:30～15:00

▷4月8日(金) 昔遊びレクで頭と体を機能アップ  
 コミュニティセンター三好 10:00～11:30

生き生きセンター 13:30～15:00

▷4月15日(金)

ハーモニカで懐かしい曲を吹いてみませんか  
 コミュニティセンター三好 10:00～11:30

生き生きセンター 13:30～15:00

▷4月28日(木)

ハーモニカで懐かしい曲を吹いてみませんか  
 保健センター金木 10:00～11:30

保健センター市浦 13:30～15:00

申込み

開催日の3日前までに電話にてお申込みください。

申込先…地域包括支援センター TEL38-3939