

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 ～エコ・クッキング～



1人分 56kcal 食塩相当量 0g

材料 (4人分)

にんじん……………160g
砂糖……………40g
水……………240cc
粉寒天……………2.8g
レモン汁……………20g

作り方

- ①にんじんを皮ごと薄いいちょう切りにして柔らかくなるまでゆでる。
- ②①を裏ごししてペースト状にする。
- ③水に砂糖を入れ火にかけ、②を加える。煮立ったら寒天を加え、溶けきってからさらに1分煮る。
- ④火からおろし、レモン汁を加え、器に盛って粗熱をとる。
- ⑤冷蔵庫で1時間冷やす。

食が変わると未来がかわる！ (栄養教室 ののご案内)

食事がそのまま血液となっていることは知っていましたか？

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るので、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。

日時 9月5日(月) 10:30～13:30

場所 保健センター金木

定員 20名

参加費 無料

内容 調理実習、試食、市栄養士のお話
テーマ「食事で変わる血液」

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

申込み 8月29日(月)までにお申し込みください。

申込先 健康推進課 内線 2364

健康推進協議会委員を募集します

五所川原市健康増進計画に基づく健康づくり事業の推進等について審議する五所川原市健康推進協議会委員を募集します。

応募資格

▷市内在住の満20歳以上(平成28年8月1日現在)で、市の健康づくりに関心のある方

▷年1～2回程度の会議に出席できる方(会議は平日の日中で平成28年は10月を予定しています)

▷市の他の審議委員、市議会議員、市職員以外の方

任期 委嘱した日から2年間

募集人員 2名以内

報酬等 会議出席ごとに市条例に基づき支給します。

申込み 応募用紙に必要事項、応募の動機、健康づくりに対する思いを記入(400字以内)し、健康推進課へ提出してください。持参、郵送、FAXで受付します。応募用紙は、健康推進課、金木・市浦各総合支所総合窓口係、または市ホームページから入手してください。

申込締切 8月19日(金)(郵送の場合は同日消印有効)

*応募多数の場合は、書類選考により決定します(結果は全員に通知します)。

*委員は他に保健医療関係、住民組織、学識経験を有する方等で構成されます。

*委員は、広報ごしよがわら等で氏名が公表される場合があることをあらかじめご了承ください。

*応募に要する諸費用は本人負担です。

*提出された書類は返却しません。

申込先

〒037-8686 五所川原市字岩木町12番地

健康推進課 内線 2361 FAX35-2130

ノルディック・ウォーク参加者募集

両手に2本のポール(ストック)を持ち地面を突きながら歩くスポーツです。全身運動となり足・腰・膝などにかかる負担を軽減できるため、楽しく介護予防ができます。

新しい健康法として、ぜひ取り組みましょう。

対象 65歳以上の市民または60歳～64歳以上で、基本チェックリストの結果、運動機能が低下している市民

日程 ①8月8日(月) ②8月26日(金)

時間 14:00～15:30

*事前の健康チェックがあるため集合時間は13:30

場所 生き生きセンター多目的ホールおよび屋外

講師 全日本ノルディック・ウォーク連盟

ウォーキングライフマイスター 小田桐匡孝氏等

持ち物 動きやすい服装、運動靴、水分補給のための飲み物、汗拭きタオル(ポール等は貸し出しします)

申込み 開催日の7日前までに電話または窓口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