

相談
こころの相談

眠れない日や憂鬱な気分が続く方、育児や家事等がづらい方、ご家族の様子が気になる方、身近な人を自殺でなくされたご遺族などを対象としています。

日時：3月9日(木)

10時～11時30分

場所：市役所

相談員：保健師

申込み：相談日前日までに電話にて必ずご予約ください。

申込先：健康推進課 内線2367

相談
女性の健康相談
(予約制)

3月1日～8日は女性の健康週間です。中高年女性の生活習慣病予防や更年期症状などの相談に保健師が個別に応じます。ご自身の健康づくりにお役立てください。

日時・場所

①3月1日(水) 10時～12時

保健センター五所川原

②3月3日(金) 10時～12時

保健センター金木

③3月9日(木) 13時～14時

保健センター市浦

定員：①②保健師相談 4名まで

③保健師相談 2名まで

持ち物：健診結果(特定健診・健診受診者)、健康手帳(お持ちの方)

申込み：①②は2月28日(火)、③は3月2日(木)までに、電話にてお申込みください。

申込先：健康推進課 内線2366

教室
ゆーゆー元気教室

楽しい毎日は「こころと身体の健康」から。いろんなことにチャレンジして、これから先の「元気」を一緒に作っていきましょう。

対象：要介護認定を受けていない65歳以上の市民

日時：3月16日(木)

13時～14時

場所：生き活きセンター

参加費：無料

テーマ：全身運動、椅子を使った運動

内容：健康チェック(血圧測定)、ストレッチ、筋力トレーニング

講師：健康運動指導士 鬼武由美子氏

持ち物：動きやすい服装、汗拭きタオル、水分補給用の飲み物

申込先：地域包括支援センター

Tel(38)3939

相談
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。

日時・場所

▽3月1日(水) 10時～12時

保健センター五所川原

▽3月9日(木) 13時～14時

保健センター市浦

問：健康推進課 内線2366

乳幼児健診

内容…小児科診察、身体計測、発達相談など

▷4カ月児健診(H28年11月生まれ)

4月11日(火) 離乳食のお話・試食

▷1歳6カ月児健診(H27年9月生まれ)

4月25日(火) 歯科診察

▷3歳児健診(H25年10月生まれ)

4月19日(水) 歯科診察、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2367

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 野菜不足解消



カラフルサラダ

1人分139kcal 食塩相当量0.3g 野菜の量110g

材料(4人分)

じゃがいも……1/2個(50g) ツナ(ノンオイル)……1/2缶

ゆで卵……1個 トマト……1/2個

レタス……100g 水菜……40g

A { オリーブオイル……小さじ2
レモン汁……小さじ1 マスタード……小さじ1
塩、こしょう……少々

作り方

①じゃがいもはよく洗い、ラップで包んでレンジ(600w)で4分ほど加熱し、皮をむいて半月切りにする。ゆで卵とトマトはくし切りにする。

②水菜、レタスを食べやすい大きさに切って器に盛り、①とツナを散らし、Aを混ぜ合わせてかける。

ワンポイント Aを市販のフレンチドレッシングに変えることもできます。一人につき大さじ1杯(食塩相当量0.5g)までが目安です。