

テーマ ヘルシー料理



牛肉のスタミナサラダ

1人分 173kcal 食塩相当量 2.7g

- 作り方 ①肉は一口大に切り、Aで火が通るまで炒め、ザルに上げ水切りする。  
 ②紫玉ねぎは薄切りにし、水にさらしておく。レタスは株からはずして洗っておく。  
 ③キャベツは洗って千切りにする。トマトは4等分にする。  
 ④器にレタスをちぎって並べ、①をのせる。その上に紫玉ねぎとキャベツを散らし、トマトを添えて、Bのたれをかけて出来上がり。  
 ＊食材は、全てザルやペーパータオルを使って水分を取り、盛り付ける。

材料(4人分)

牛肉薄切り…200g、レタス…1/2個(200g)、  
 キャベツ…1枚(40g)、トマト…1/2個(60g)、  
 紫玉ねぎ…1/2個(100g)

- A { だし汁…100ml  
 酒……………大さじ2  
 塩……………小さじ1
- B { 焼肉のたれ…大さじ3  
 酢……………大さじ1  
 しょうが汁…大さじ1

## いきいき教室(介護予防教室)

高齢者の健康づくりのための楽しい教室です。初めての方、大歓迎です。一緒に参加してみませんか。

対象…要介護認定を受けていない65歳以上の市民の方  
 参加費…無料

日時・場所(受付はそれぞれ9:50～、13:15～)

▷ 6月6日(水) 紋切り遊び  
 コミュニティセンター栄 10:00～11:30  
 生き活きセンター 13:30～15:00

▷ 6月15日(金)  
 音楽に合わせて楽しく動こう～3 B体操～  
 金木公民館 10:00～11:30  
 保健センター市浦 13:30～15:00

▷ 6月19日(火)  
 音楽に合わせて楽しく動こう～3 B体操～  
 コミュニティセンター栄 10:00～11:30  
 生き活きセンター 13:30～15:00

▷ 6月26日(火) お口の健康でもっと楽しむ人生  
 金木公民館 10:00～11:30  
 保健センター市浦 13:30～15:00

申込み…開催日の3日前までにお申し込みください。

申込先…地域包括支援センター 内線2463

## 肝炎ウイルス個別検診

一生に1回は肝炎ウイルス検査を受けましょう

B型・C型肝炎ウイルスの患者や感染者は全国で300万人以上と推計され、国内最大級の感染症とも言われています。

肝炎に感染しても気づかないで放置すると肝硬変や肝臓がんなどの重い肝臓病を発症するリスクが高まります。肝臓がんの8割はC型肝炎、残りの大部分はB型肝炎によるものです。

たとえ感染がわかったとしても、検査費や治療費の助成があり、早期発見すれば根治も可能です。血液検査で簡単にわかりますので、ぜひ検査しましょう。

対象者…今年度、年齢が40・45・50・55・60・65・70歳になる市民で、過去に肝炎ウイルス検診を受けたことがない方

内容…血液検査(B型肝炎およびC型肝炎)

検査料金…無料

受診方法…電話にて申し込み後、受診票を送付します。手元に届きましたら、医療機関に予約し、受診してください。

申込先…健康推進課 内線2375

温泉ご入浴&お食事ご休憩「個室」の厳選パック  
 《六ヶ所原燃PRセンター見学付》

青森県全域無料送迎いたします!

日帰り温泉湯ったりパック

お一人様 税別 3,000円(税込3,240円)より

入館料・室料込 ●ご利用時間10:00～15:00 ●10名様以上で7日前までにご予約ください。

ご予約・お問合せは

ろっかしよ い い ふ ろ

スパハウス 3っかぽっか  
 ☎0175-69-1126 〒039-3213 青森県上北郡六ヶ所村大字鷹架字内子内337

ご利用時間10:00～15:00  
**彩りプラン**  
 ●お一人様 入館料・室料込  
 税別 **2,000円**  
 (税込 2,160円)  
 ※お弁当スタイルになります。