

## あなたも作ってみませんか

テーマ 元気で長生きするための食事



### ツナときゅうりの混ぜご飯

1人分 360kcal 食塩相当量 0.7g

#### 材料(4人分)

温かいご飯…600g      ツナ缶…140g(大1缶)  
きゅうり…80g(1/2本)      塩…少々  
生姜…10g(2/3かけ)      白ごま…小さじ1

#### 作り方

- ①きゅうりは輪切りにし、塩を少々振り10分ほど置いておき、汁気を絞る。生姜はせん切りにする。
  - ②ボウルに温かいご飯と①、油を切ったツナ缶を混ぜる。皿に盛り付け、白ごまをかけて出来上がり。
- \*ご飯は酢飯にしてもおいしく作ることができます。

## 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9:30～、13:00～)

▷ 7月10日(火)

食べているつもりでもご用心(栄養のお話)  
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

▷ 7月12日(木)

食べているつもりでもご用心(栄養のお話)  
金木公民館 10:00～11:30  
保健センター市浦 13:30～15:00

▷ 7月25日(水)

美と癒しの効果～アロマの魅力～  
金木公民館 10:00～11:30  
保健センター市浦 13:30～15:00

▷ 7月27日(金)

なんて実用的！手作り鍋敷きマット  
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

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

## 乳幼児健診

4カ月児健診 H30年3月生まれ	8月7日(火) 小児科診察、身体計測、離乳食のお話・試食
1歳6カ月児健診 H29年1月生まれ	8月28日(火) 小児科診察、歯科健診、フッ素塗布、身体計測、発達・栄養相談
3歳児健診 H27年2月生まれ	8月22日(水) 小児科診察、歯科健診、身体計測、ことば・発達・栄養相談、尿・耳・目の検査

受付時間…12:00～12:30(3歳児健診11:45～12:30)

\*受付時間前の母子健康手帳の預かりはしていません。受付はお子様同伴でお願いします。

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、1歳6カ月児健診はフッ素塗布承諾書、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、健康推進課にご連絡ください。

\*3歳児健診については個別に事前通知します。

\*1歳6カ月児健診については、フッ素塗布承諾書を個別に事前送付します。

\*駐車場は保健センター側と道路を挟んだ向かい側にあります。台数に限りがありますので、駐車できない場合は、市役所来庁者駐車場、または有料駐車場をご利用ください。市役所来庁者駐車場を利用した場合は、健診会場に駐車券を必ずご持参ください。

問…健康推進課 内線2391

## 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、普通のウォーキングよりエネルギー消費量が約20%も増加します。

新しい健康法としておすすめです。

対象…65歳以上の市民の方(ただし、60～64歳で、基本チェックリストの結果、運動機能が低下している方を含む)

日時…①7月9日(月) ②7月23日(月)

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です。

申込み…初回参加の場合、開催日5日前までに電話または窓口でお申し込みください。

場所…つがる克雪ドーム

講師…全日本ノルディック・ウォーキング連盟公認指導員

持ち物…動きやすい服装、運動靴、水分補給のための飲み物、汗ふきタオル、ポール(希望者にはポール等を貸し出します)

\*雨天時はつがる克雪ドーム内2階周回路をウォーキングしますので、室内用シューズをご用意ください。

申込先…地域包括支援センター 内線2463