料理紹介　五所川原市食生活改善推進員会

あなたも作ってみませんか

テーマ　生活習慣病予防のための食事

１人分　41kcal　　食塩相当量　0.8ｇ

材料（4人分）

切り昆布(乾燥)……８ｇ
えのきたけ…80ｇ(小１袋)
さやえんどう……40ｇ
だし汁……１カップ
しょうが……少々
しめじ……60ｇ(2/3袋)
ごま油……小さじ２
A｛しょうゆ…小さじ２
　みりん……小さじ２

作り方

①切り昆布はたっぷりの水で戻す。
②しょうがは千切りにする。
③えのきたけは根元を落とし、半分の長さに切る。しめじは小房に分ける。
④さやえんどうは筋を取り、斜め薄切りにする。
⑤鍋にごま油を熱し、しょうが、①、③の順に炒め、だし汁を入れて５分程煮る。
⑥Ａで調味し、④を加えてひと煮する。

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…①12月10日㈪　②12月25日㈫　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
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・ウォーク連盟公認指導員
持ち物…動きやすい服装、運動靴、水分補給のための飲み物、汗拭きタオル、ポール（希望者にはポール等を貸し出しします）
＊雨天時はつがる克雪ドーム内でウォーキングを行いますので、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

乳幼児健診

４カ月児健診 H30年８月生まれ	**１月８日㈫**　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６月生まれ	**１月22日㈫**　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７月生まれ	**１月16日㈬**　小児科診察、歯科健診、身体計測、発達・栄養相談、ことばの相談、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おりません。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

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～）
▷12月４日㈫　いきいき歌合戦
　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
▷12月10日㈪　ペットボトルキャップでカレンダー作り②
　金木公民館　10:00～11:30
　保健センター市浦　13:30～15:00
▷12月19日㈬　いきいき忘年会！いろいろなレクリエーションで楽しもう
　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
▷12月25日㈫　いきいき歌合戦
　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