

あなたも作ってみませんか

テーマ 手づくりおやつ



マンゴープリン

1人分 180kcal 食塩相当量 0.2g

材料 (4人分)

マンゴー缶詰……………250g 生クリーム……………200ml
 ヨーグルト……………100g 砂糖…大さじ2 (18g)
 レモン汁…小さじ1 (5g) ミント……………少量

A {ゼラチン…3g
 お湯……………大さじ2 (30g)

作り方

- ①缶詰は実を全て取り出し、50g程度をトッピングに、残りをプリン生地を使うため、分けておく。
- ②Aを混ぜ溶かす。
- ③トッピングのマンゴーとミント以外の材料をよくかき混ぜ、盛り付け用の容器に流し入れ、冷蔵庫で1～2時間冷やし固める。
- ④トッピングのマンゴーとミントをプリンの上に飾る。

肺炎球菌ワクチンの接種はお済みですか

高齢者の肺炎球菌ワクチンは定期予防接種として1人1回定期接種の機会を設けており、下記年齢の方は無料で接種できます。無料接種期間は3月31日(日)までとなっていますので、忘れずに接種してください。

| 対象年齢 | 生 年 月 日 |
|------|-----------------------|
| 65歳 | 昭和28年4月2日生～29年4月1日生の方 |
| 70歳 | 昭和23年4月2日生～24年4月1日生の方 |
| 75歳 | 昭和18年4月2日生～19年4月1日生の方 |
| 80歳 | 昭和13年4月2日生～14年4月1日生の方 |
| 85歳 | 昭和8年4月2日生～9年4月1日生の方 |
| 90歳 | 昭和3年4月2日生～4年4月1日生の方 |
| 95歳 | 大正12年4月2日生～13年4月1日生の方 |
| 100歳 | 大正7年4月2日生～8年4月1日生の方 |

- *すでに任意で肺炎球菌ワクチンを接種したことがある方は対象となりませんので、ご注意ください。
- *対象者には昨年4月に予診票等を郵送しています。書類を紛失した方はご連絡ください。

問…健康推進課 内線2379

乳幼児健診

| | |
|-----------------------|--|
| 4カ月児健診 H30年11月生まれ | 4月9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9月生まれ | 4月23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10月生まれ | 4月17日(水) 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…①3月4日(月) ②3月25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

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ます)

*降雪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