

あなたも作ってみませんか

テーマ 野菜たっぷり！ 適塩レシピ



あさりと柚子こしょうのサラダ

1人分 エネルギー51kcal 食塩相当量 0.7g

材料(4人分)

- 海藻ミックス(乾)…4g きゅうり…2本(200g)
- トマト…大1個(200g)
- コーン水煮缶…20g(水切りしたもの)
- パルメザンチーズ(粉チーズ)…大さじ2
- A { あさり水煮缶…60g(水切りしたもの)
 柚子こしょう…小さじ1

作り方

- ①海藻ミックスはたっぷりの水で戻す。きゅうりは縦半分にしてから斜め薄切りにし、分量外の塩(小さじ1)で塩もみし、水で洗い流す。
- ②①をキッチンペーパーで包んで、水気をしっかりと絞る。
- ③トマトは皮をむき、1cm角に切る。
- ④ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、②、③、チーズを入れてよく混ぜ合わせ、器に盛る。
- ⑤コーンは、④の上にのせる。

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。全身運動で足・腰・膝などの負担を軽減でき、普通のウォーキングよりエネルギー消費量が約20%も増加するため、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…5月27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 H31年1月生まれ	6月4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11月生まれ	6月25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12月生まれ	6月19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)
*欠席する場合は、子育て世代包括支援センターにご連絡ください。

*1歳6カ月児健診、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…子育て世代包括支援センター 内線2395

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。新しいこと、苦手なことにチャレンジしてみることが若さを保つ秘訣です。皆様のご参加をお待ちしています。
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~)

▷5月10日(金) イザという時役立つ「救急法」を学ぼう!

金木公民館 10:00~11:30
保健センター市浦 13:30~15:00

▷5月17日(金) 健康いきいき3B体操

*動きやすい服装でお越しください。
コミュニティセンター栄 10:00~11:30
生き生きセンター 13:30~15:00

▷5月23日(木) ペットボトルで手作り風鈴

金木公民館 10:00~11:30
保健センター市浦 13:30~15:00

▷5月31日(金) イザという時役立つ「救急法」を学ぼう!

コミュニティセンター栄 10:00~11:30
生き生きセンター 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