

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



具たくさんピリ辛みそ汁

1人分 エネルギー132kcal 食塩相当量 0.8g

材料(4人分)

厚揚げ…1/2枚(120g) / ごぼう…1/2本(100g)
 にんじん…1本(100g) / れんこん…1/2本(100g)
 しいたけ…6個(60g) / ねぎ…20cm(40g)
 キムチ…50g / サラダ油…小さじ2 / だし汁…4
 カップ / みそ…大さじ1

作り方

- ①ごぼうは皮をこそげて斜め薄切りに、にんじん・れんこんは皮をむいていちょう切りにする。しいたけは石づきを除いて6等分に切る。
- ②厚揚げは熱湯をかけ油抜きし、一口大に切る。キムチは食べやすい大きさに切り、ねぎは斜め薄切りにする。
- ③鍋に油を熱し、①を炒め、だし汁を加える。煮えたら、厚揚げ、キムチを入れて、みそを溶かし入れ、ねぎを加える。

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…7月8日(月)、22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)

*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3月生まれ	8月6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 H30年1月生まれ	8月27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 H28年2月生まれ	8月21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~)

▷7月5日(金) 切って貼って「紙のステンドグラス」
 ~ローズウィンドウ風~

金木公民館 10:00~11:30

保健センター市浦 13:30~15:00

▷7月12日(金) 切って貼って「紙のステンドグラス」
 ~ローズウィンドウ風~

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

▷7月24日(水) 元気な体を保つためのとりたい栄養

金木公民館 10:00~11:30

保健センター市浦 13:30~15:00

▷7月26日(金) ふまねつとで転倒予防&脳トレ

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