

10月は市民税・道民税第3期分の納入月です

夕バコをやめたい方へ

休煙からはじめませんか

禁煙を無理なく行える方法を個別にアドバイスします。

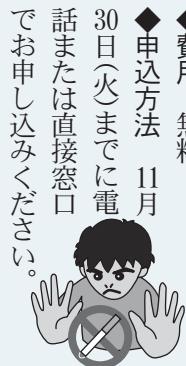
個別相談期間 3カ月間。

会場 保健センター。

対象 区内にお住まいの禁煙を希望する方で、3カ月で2～3回程度来所できる方。

☎ (889) 2400 (内線522)

申込先・詳細
康推進係
地域保健課健



※申し込み多数の場合、個別に開始時期などについて相談。

◆申込方法 11月30日(火)までに電話または直接窓口でお申し込みください。

夕バコをやめたい方へ

休煙からはじめませんか

健康講座～糖尿病予防編～

内容 (1)医師、栄養士、歯科衛生士の講話、運動の実技など。(2)希望者に血糖値測定を行います。(3)昼食に健康食を試食していただきます。

◆日時 10月29日(金)午前11時～午後3時(午前10時30分受け付け)。

☎ (889) 2400 (内線522)
康推進係 地域保健課健

保健センターでは、健診などで高血糖を指摘された方や糖尿病が気になる方を対象に、生活習慣病予防教室を開催します。日ごろの生活習慣を振り返り、よりよい生活習慣へ改善するためにも、お気軽にご参加ください。

◆テーマ ためしてナツ得!



◆費用 500円(昼食代)。
◆持ち物 筆記用具、運動ができる服装(ジャージなど)、タオル、水分補給用飲み物、上靴(運動靴)。

◆対象 区内にお住まいの満40歳～75歳の方。
※医師から運動を制限されている方はご遠慮ください。

◆定員 30人。

◆会場 区役所2階保健センター講堂。



エコ・クッキング～調理編

「エコ・クッキング」とは、食材などの買い物から捨て方までを含めて、環境と体に優しい食生活を送ることです。「空気も水も汚さず、食べ物を大切にする」暮らしは、環境に優しいだけでなく経済的でもあります。

無駄のない環境に配慮した調理の工夫を参考に、皆さんも早速今日から「エコ・クッキング」を始めてみませんか？

食材を無駄なく！

大根の葉や野菜の皮、ダシをとった昆布などを無駄なく使う料理、あなたも試してみませんか？

レシピ 1 昆布佃煮

用意するもの	だしがら昆布 みりん 酒 しょうゆ	100グラム 大さじ2 大さじ2 大さじ2
--------	----------------------------	--------------------------------

①昆布を食べやすく切る
②ひたひたの水と調味料を入れて煮る

レシピ 2 菜めし

用意するもの	ご飯 大根の葉 塩	160グラム 10グラム 少々
--------	-----------------	-----------------------

①大根の葉をゆで、細かく切って塩を振る
②炊きたてのご飯にまぜる

人数に合わせて、計量をしっかりと！

料理をたくさん作りすぎていませんか？余って捨てることがないように工夫しましょう！

米のとぎ方にも工夫を！

米はゴシゴシとがず、軽く混ぜるようなとぎ方でじゅうぶん！とぎ汁は花壇のお花にあげるなどすると排水も汚れません。

ガスの使い方、加熱中の気配りを！

鍋をコンロにかける前に、鍋底の水滴をふき取りましょう！温める効率が上がりガスの節約に。鍋の大きさに合わせて火力の調節を！外側にはみ出ている火は無駄なエネルギーです。煮物などには落としぶたを！余熱で味をしみ込ませる工夫もしましょう。

段取りよく調理しよう！

下準備や調味料を準備するなど、作業手順を考えてから調理に取り掛かりましょう！

