

11月11日～12月10日のお知らせ

北保健センター

北25西6 ☎(77)1181

ヘルスアップ教室

日時 11月28日(木)午後1時30分～3時30分

会場

北保健センター講堂

内容 講話「こころのリフレッシュ」、歯科医師による講話「噛みしめて健康」、実技「上手な歯の磨き方」、だ液量測定、歯周病の簡易検査

対象 北区内にお住まいの40

～65歳の方

定員 40人

費用 無料

申込・詳細 11月11日(月)～27

日(水)午前9時～午後5時に地域保健課健康推進係へ(電話のみ。先着順)。

■新米ママの育児相談と交流会
日ごろのお子さんの成長ぶりや子育てにかかわる心配、悩み事などを近くに住むお母さんたちや保健師と話し合い情報交換をします。

日時 11月14日(木)①午後1時30分～3時②午後2時～3時30分

会場 ①北保健センター(北25西6)②拓北・あいの里地区センター(あいの里1-6)

対象 生後1～6カ月程度の初めてのお子さんとお母さん

申込 当日、直接会場へお越

してください(母子健康手帳をお持ちください)。

詳細 地域保健課健康推進係

■たばこをやめたいと思っ

ている方へ

禁煙を無理なく行う方法を

個別にアドバイスします。

対象 北区内にお住まいの禁

煙を希望する方で、3カ月に

2～3回程度来所できる方

会場 北保健センター

定員 10人

費用 無料

申込・詳細 11月11日(月)午前

9時から地域保健課健康推進

係へ(電話のみ。先着順)。

■胃がん・大腸がん検診

毎月第4金曜日に胃がん・

大腸がん検診を実施していま

す。12月は日曜日にも検診を

行います。

日時 ①11月22日(金)受け付け

午前8時45分～10時②12月8

日(日)受け付け午前9時～10時

対象 検診を受ける機会のな

い40歳以上の方

会場 北保健センター

検診料 胃がん・大腸がん800

円、胃がんのみ500円、大腸が

んのみ600円。検診料は当日、

納めてください。

なお、老人保健法の医療を

受けることができる方、市民

税非課税世帯の方などは無料

となります(証明できるもの

をお持ちください)。

申込・詳細 ①は11月15日(金)

②は11月29日(金)までに地域保

健課健康推進係へ(電話可

予約制)。

北区体育館

新琴似8-2 ☎(763)1522

11～1月開講習会(左下表)

受講料のほかに、毎回施設

★北区まちづくり情報

サラダコンテスト最優秀賞作品決定!

北区の野菜を使ったオリジナルサラダのレシピを募集したサラダコンテスト。書類審査と実演審査の結果、最優秀作品は中嶋千絵子さん・海帆さん親子の「キ・タ・クの秋(キ=キノコ、タ=タマネギ、ク=クルミ)」に決定しました。このサラダのレシピをご紹介します。なお、そのほかの入賞作品のレシピは12月2日(月)より北区ホームページ(アドレスはきた1☎)で紹介し

「キ・タ・クの秋」



作り方

- ①サケは一口大にそぎ切りし、Aの漬け汁を振り、小ネギを乗せ、約20分漬け置く。オーブンは230℃に温める。
- ②シイタケは石づきを取り(できれば30分くらい日光に当てると良い)、裏のひだに酒・塩少々を振り、4等分する。マイタケは4等分、エリンギ、シメジは一口大に分ける。
- ③黄ピーマンは種を取り1センチ幅に、玉ネギは筋に沿って細切りにする。
- ④②、③とブロッコリー、ミニトマトをボウルに入れ、サラダ油・塩少々をまぶしておく。
- ⑤オープン皿にサケ・野菜類を別々に並べ、230℃のオーブンで12～13分焼く。
- ⑥焼き上がったら器に盛り、クルミをトッピングし、食べる直前にBの材料を混ぜ合わせたドレッシングをかけて仕上げる。

材料(4人分)

玉ネギ	1個	A <漬け汁>	
ブロッコリー	4房(小さめ)	しょうが汁	大さじ1
生シイタケ	4枚	酒	大さじ1
エリンギ	1本	しょうゆ	大さじ2
シメジ	1パック	小ネギ	4本
マイタケ	1/2パック	B <ドレッシング>	
黄ピーマン	1/2個	リンゴ酢	大さじ2
ミニトマト	8個	粒マスタード	大さじ1
クルミ	4個	オリーブ油	大さじ2
サケ(鮭)	300g	塩	少々
サラダ油	大さじ1	しょうゆ	大さじ1

講習会

対象	種目	時間	開講日	曜日	回数	定員	受講料	申込日時
一般(16歳以上)	バドミントン	入門	午前9時～11時	11月29日	金	8	3,300	11月13日(水)～15日(金)午前9時～午後8時 電話可・抽選
	ソフトボクシング	火曜日	午後6時30分～8時	12月10日	火	各6	各24	11月26日(火)～28日(木)午前9時～午後8時 電話可・抽選
		水曜日		12月18日	水			12月4日(水)～6日(金)午前9時～午後8時 電話可・抽選
	エアロビクス	火曜日	午後6時～7時30分	1月7日	火	各11	各30	5,600
土曜日		1月11日		土	12月7日(土)午前9時～午後8時 受講料を用意の上、同体育館へ 電話不可・先着順			

利用料がかかります。65歳以上の方は受講料が異なりますので、年齢が確認できるものをお持ちください。詳細 同体育館