



毎月14日はとよひらの日



じどうかいかなだより

平 岸 平岸3-9-15-22 (けんKenデー (けん玉検定)) 6月21日(火)・22日(水)午後3時30分 (幼児～)	☎812-2493	西 岡 西岡3-6-6-1 よみきかせ「みずえさんのへや」 6月28日(火)午後3時30分 (幼児～)	☎852-8113
美 園 美園6-5-4-1 つくりま専科「フラインク工作」 6月15日(水)①午後3時30分 ②午後4時 (小1～ 申込各15名)	☎824-5440	東 月 寒 月寒東3-16-13-28 パークDEゴルフ 6月18日(土)午前10時 (小学生親子15組 申込)	☎853-9741
豊 平 豊平6-7-1-12 えのぐであそぼう 6月24日(金)午前10時30分 (1歳～ 申込)	☎811-1376	あやめ野 月寒東4-10-6-10 あやめ野将棋交流会 6月25日(土)午後2時 (小1～ 申込・先着20名)	☎857-5862
中 の 島 中の島2-3-8-1 あそびのスペースランド「おりがみ」 6月13日(月)・23日(木) 午後2時 (幼児～)	☎811-5215	月 寒 月寒西1-6-3-2 できるかな?大ずもウ夏場所 6月30日(木)午後3時 (小1～)	☎851-6433
天 神 山 平岸1-19-2-55 おりっこタイム 6月28日(火)午後3時30分 (幼児～)	☎816-0388	西岡高台 西岡4-11-4-22 ファミリータイム～作って食べようさくらもち～ 6月18日(土)午後1時30分 (小1～親子10組 申込)	☎581-5394
福 住 福住1-1-5-5 たけとんぼ・おてたま 6月23日(木)午後3時45分 (自由参加)	☎855-0350	※幼児は保護者と一緒に参加してください。 ※()内に「申込」とあるのは、事前の申し込みが必要です。 詳細は各会館へ。	

地区健康相談(無料)

内容は、血液検査(40歳以上)、血圧測定、尿検査、胸部エックス線撮影(40歳以上)、心電図(40歳以上で医師が必要と認めた場合。検査料1,200円が必要)です。ぜひ受診しましょう。

地 区	実 施 日	実 施 会 場
西 岡	6月13日(月)	午前9時30分～11時 西岡南町内会館(西岡4-14)
	7月5日(火)	午前9時～11時 西 岡 会 館(西岡4-5)
	7月6日(水)	
月 寒	7月5日(火)	月 寒 公 民 館(月寒中央通7)
	7月6日(水)	月 寒 東 会 館(月寒東3-5)
福 住	6月13日(月)	福住地区会館(福住1-4)

※受診される方で次のいずれかの条件に当てはまる方は、希望により肝炎ウイルス検査(B型・C型)を受けることができます。

①節目健診…40・45・50・55・60・65・70歳の方(健診当日の満年齢とします)。②「過去に肝機能異常を指摘されたことのある方」及び「広範な外科的処置を受けたことのある方または妊娠・分娩で多量の出血をしたことのある方で、定期的に肝機能検査を受けていない方」。

※検査費用は、B型・C型両方の場合400円、C型のみ場合350円、B型のみ場合100円になります。

(詳細)保健センター地域保健課健康推進係 内線527

今回の「リンゴのレシピ」は、区内在住のこはりほつよ小渡初代さんのお勧めのレシピです。

第3回 リンゴのレシピ



あっさりしたサラダなので、朝のパン食や和食にもお勧めです。私は、ヨーグルトが苦手だったのでこのように工夫して食べています。家族にも大変好評です。



こはりほつよ小渡初代さん

リンゴヨーグルトサラダ

●材料 (4人分)

リンゴソース リンゴ1個 プレーンヨーグルト200cc マヨネーズ適量
 サラダ ブロッコリー1本 アスパラ4本 いちご1/2パック レタス1/4玉
 ミントマト10個

●リンゴソースの作り方

- ①ボールにリンゴを皮ごとすりおろす。
- ②ヨーグルトとマヨネーズを①に適量入れ、混ぜ合わせる。
- ③冷蔵庫に入れて冷やす。

●サラダの作り方

- ①ブロッコリーを食べやすい大きさに切り、小房に切り分ける。
- ②鍋にお湯を沸かし、少し塩を入れ、ブロッコリーの軸をゆでる。
次に小房に切り分けたブロッコリーもゆで、ザルに上げて水を切る。
- ③アスパラを3cmの斜め切りにし、ゆでてザルに上げて水を切る。
塩、コショウをかけて冷やす。
- ④いちご・ミニトマトを半分に切る。レタスを食べやすい大きさにちぎる。
- ⑤小鉢にアスパラ・ブロッコリー・レタスを盛り、いちご・ミニトマトを上
に飾る。
- ⑥最後にリンゴソースをかけて出来上がり。

●1人分の栄養価

エネルギー127kcal たんぱく質5.3g 脂質4.1g 塩分0.2g

※豊平区では、区民の皆さんからリンゴを使ったオリジナルレシピを募集しています。本誌3月号区版4ページか豊平区ホームページをご覧ください。

(詳細)区役所総務企画課広聴係 内線215