

信号を守ることや、一時停止を徹底するなど、交通ルールとマナーについて家庭で話し合ひましょう

応急処置講習会

「救急の日」



上弘行医師、②普通救命講習Ⅰ（観察要領・心肺蘇生法・止血法等）

※講習修了証を交付します。

▽日時 9月9日(金)午前9時～午後1時(午前8時30分から受け付け開始)。

▽会場 札幌医科大学屋内体育館(南1西16)。※駐車場はありません。

▽対象 市内にお住まいの16歳以上の方。

▽定員・費用 120人・無料。

▽申込 8月11日(木)午前8時

45分から電話で(先着順)。

▽締切 8月20日(土)午後5時

【申込詳細】 中央消防署警防課

救急担当 ☎(215)2130

【区役所へお越しになる皆様へ】

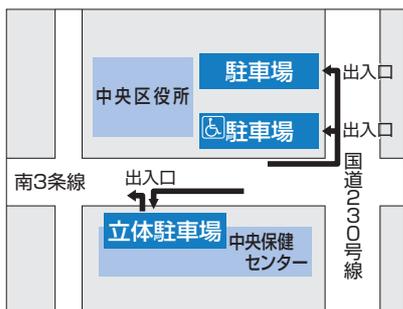
区役所にお越しの際は、できるだけ公共交通機関をご利用くださるよう、ご協力をお願いします。区役所周辺は駐車禁止となっています。路上駐車はおやめください。

なお、区役所駐車場をご利用になる方は、交通の妨げにならないよう順番に並んでお待ちください。

また、中央保健センター(南3西11区役所南側)の立体駐車場もご利用になれます。

【詳細】 総務企画課交通災害・施設管理担当 ☎231-2400(内線208)

駐車場の案内



ゆで豚の梅ソース [エネルギー195kcal 塩分0.7g]



★このメニューから野菜が75g摂取できます!

<材料2人分>

豚ロース薄切り肉 120g

A { しょうが汁 少々
酒 少々

黄ピーマン 1/6個
きゅうり 1/2本
レタス 大3枚
人参 中1/8本
梅干 大1個

B { 砂糖 大さじ1/2
正油 小さじ1/2
ごま油 小さじ1/2
酒 大さじ1/2

<作り方>

- ① 薄切りの豚ロース肉を一口大にして、Aの調味料をまぶし、ゆでて冷ましておく。
- ② きゅうりは、たて半分に切り斜め薄切りに、黄ピーマンは2~3cm長さの千切り、レタスは2~3cm長さの太めの千切り、人参は千切りにする。
- ③ 皿にきゅうり・レタス・人参を盛り、ゆで豚を乗せ、黄ピーマンを飾る。
- ④ 梅干しの種を取り除き、実を細かく刻んでおく。Bの調味料を刻んだ梅にまぜて梅ソースを作り、③にかける。

【完成】



健康レシピ 第2回
肥満を予防しよう

「健康レシピ」では、健康に役立つ食生活の知識と、テーマに合った献立をご紹介します。

◆◆◆
日々の食事からできる健康づくりを考えてみませんか。

肥満は、単に体重が重たい、見た目が太っているということではありません。体に過剰

に脂肪が蓄積した状態のことをいいます。肥満の人は、そうでない人と比べて、さまざまな生活習慣病にかかりやすい傾向にあります。

◆◆◆
肥満の予防や改善のためには、無理のない運動を日々の習慣にし、食事の取り方や内容を見直してバランスの良い食事を取ることが大切です。食事の量は腹八分目に抑えて、一日三食規則正しく取ることをご心掛けましょう。間食や夜の食の回数を減らし、食事は良

くかんでゆつくり食べるようにするなど毎日の食事の中で、できることから少しずつ始めましょう。

◆◆◆
献立は、中央区役所分庁舎六階食堂と消防局地下一階食堂で毎週水曜日に提供しているヘルシーメニューの中からご紹介しています。今回のメニューは、八月十七日(水)に実施が予定されています。ぜひご利用ください。