

自殺対策事業 ゲートキーパーフォローアップ研修会 「こころを元気にする幸せのコミュニケーション」

日 時 3月4日(火) 14:00～16:00 ※参加無料
場 所 福岡県行橋総合庁舎 4階大会議室
講 演 「傾聴のコツ～幸せのコミュニケーション～」
北九州市立大学 地域創生学群・基盤教育センター 教授 中島俊介氏
対象者 支援者・興味のある方ならどなたでも
申込締切 2月24日(月)
申込・問い合わせ 京築保健福祉環境事務所 健康増進課 精神保健係(23)2966

こころの健康相談日のお知らせ

こころの悩みや不安など、精神保健福祉士が相談をお受けします。思春期の悩みや、アルコール、薬物に関する相談も受け付けます。あなた自身のことや、ご家族・ご友人など身近な人のことなど、ひとりで悩まず、話してみませんか？

日 時 : 2月5日/3月5日(水) 13:00～17:00 (要予約)
場 所 : 保健センター チアフルつき
予約・問い合わせは: 住民課 健康増進係(保健センターチアフルつき)までお願いします。
TEL(52) 0001 (支所・内線710)

チアフル健康相談のお知らせ

2月17日(月) 10:00～11:00、保健センターチアフルつきで健康相談を行います。

血圧測定、検尿などの健康チェック並びに保健師が健康に関する相談に応じます。利用を希望される方は当日会場にお越しください。健康手帳をお持ちの方は、ご持参ください。

豊築休日急患センターからのお知らせ

毎月2回、休日急患センターに九州歯科大学の口腔外科医(口腔がん専門医)が来ます。

2月の来所日: 2日(日)、16日(日)
お口の中に異常のある方、心配がある方は来所ください。

問い合わせ 豊築休日急患センター
0979(82)8820

食生活改善推進会

おすすめの簡単料理紹介

材料

大根・・・300g	米のとぎ汁・・・大根がかぶる量
ぶりのアヲ・・・300g	塩・・・小さじ1/2
しょうが・・・2かけ	水・・・300ml
酒・・・大さじ2	} (A)
砂糖・・・大さじ1	
みりん・・・大さじ1	
しょうゆ・・・大さじ1と1/2	

作り方

- ①ぶりのアヲを並べ、塩をふりかけ15～20分おく。熱湯にくぐらせ、ウロコや汚れを落とす。
 - ②大根は皮をむき、厚さ3cmの半月切りにして煮崩れないように面取り(※)をする。大根がかぶるくらいの米のとぎ汁で、中火で15分茹でてあく抜きをする。一度ザルにあげて水洗いする。
 - ③しょうがは皮をむいて千切りにし、半分は飾り用に残す。
 - ④鍋に①のぶりのアヲと②の大根、分量の水、③の半量のしょうがを入れて強火にかける。煮立ってきたら(A)の調味料を加え、さらに15分煮る。
 - ⑤器に盛りつけ、飾り用に残しておいた③のしょうがを飾る。
- ※面取り…厚めに切った食材の切り口の角ばった部分を少し削り落とすこと。
こうするとよく煮込んで形が崩れにくく見た目も美しくなります。

ぶり大根

《八津田校区推進員お勧めレシピ》

