

チアフル健康相談のお知らせ

7月8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下さい。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。

6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(4人分)

新玉ねぎ・・・2個
豚こま切れ肉・・・200g
コーン・・・適量
卵・・・2個
(A) 酒・みりん・・・各大さじ2
めんつゆ(2倍濃縮)・・・大さじ3~4
砂糖・・・大さじ3~4
サラダ油・・・大さじ1~2
かつお節・・・適量

作り方

- ①玉ねぎはくし切りにする。卵はわりほぐしておく。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、卵を半熟のスクランブルエッグにし、一旦皿に取り出す。
- ③同じフライパンで玉ねぎと豚肉を炒め、肉の色が変わってきたらコーンと(A)を入れて調味し、②の卵を戻してざっと混ぜ合わせて火を止める。
- ④器に盛って、かつお節を散らす。

新玉ねぎチャンプル

〈上城井・下城井校区推進員お勧めレシピ〉



児童館からのお知らせ

<わくわくチャレンジ教室>

○「ありがとうプレゼント作り」

・フラワーアレンジメント教室

日時 6月15日(土) 10:00~

材料費 500円

持参するもの はさみ、作品を入れる袋

申込締切 6月12日(水)

申込締切 6月7日(金)

※要予約(定員10組)

○歯のおはなし

日時 6月27日(木) 10:30~11:30

場所 築城福祉センター

講師 井関直美氏(歯科衛生士)

対象者 未就学児親子

※お子さんが使っている歯ブラシを持参してください。

※要予約

<子育て支援センター>

○親子陶芸教室

日時 6月15日(土) 10:00~12:00

場所 船迫窯跡公園

対象者 未就学児親子

材料費 500円

現在、学童保育指導員(臨時職員)、夏季学童保育指導員(アルバイト)を募集しています。詳しくは児童館まで問い合わせください。

申込・問い合わせ 児童館 (57)4300