

## 築上町在宅ケア研究連絡会による公開講座のご案内

「困難な問題を抱えた家族の回復のためにできること～依存症、不登校・ひきこもり、虐待、DVなど家族問題を支援する糸口～」

講師 福岡県立大学大学院 准教授 四戸智昭氏  
日時 11月14日(木) 13:30～15:00  
場所 保健センターチャフルつきき 多目的ホール  
申込期限 11月12日(火)  
申込・問い合わせ: 保健センターチャフルつきき



保健だより

●住民課 健康増進係  
保健センターチャフルつきき ☎(52) 0001 (支所・内線710)

### チャフル健康相談のお知らせ

11月18日(月) 10:00～11:00、保健センターチャフルつき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。  
11月の来所日: 3日(日)、17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

### 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: 11月13日(水) 13:00～17:00(要予約)  
場所: 保健センター チャフルつきき

予約・お問い合わせは住民課 健康増進係(保健センターチャフルつきき)までお願いします。

## 食生活改善推進会

### おすすめの簡単料理紹介

#### 材料(4人分)

鶏ささみ・・・6本(300g) にんじん・・・1/2本(50g)  
さやいんげん・・・9本 塩・こしょう・・・各少々  
卵・・・1個 冷水・・・適量  
薄力粉・・・3/4カップ(約80g)  
揚げ油・・・適宜 ケチャップ・ソースなど・・・少量

#### 作り方

- ①ささみは筋を除き、肉たたきやすりこぎなどで軽くたたいて、5mm厚さに広げ、塩・こしょうを軽く振る。
- ②にんじんは皮をむき、ピーラーで薄くりボン状にむき、肉の長さにそろえる。インゲンは半分に切り、ゆでる。
- ③ささみににんじんを一面にのせ、インゲン3本を芯にして巻く。
- ④計量カップに卵を割り入れ、冷水を加えて1/3カップにして、ボウルに入れ、薄力粉と塩ひとつまみを加えてよく混ぜ、衣を作る。
- ⑤③に衣をつけて、170～180度の揚げ油で色よく揚げる。
- ⑥食べやすい大きさに切って器に盛り、ケチャップやソースをつけて食べる。

## ささみの鳴門揚げ

《椎田校区推進員お勧めレシピ》



## 継承する食文化～ぬか床養子縁組

9月17日、チャフルつききでぬか床養子縁組が行われました。これは、ぬか床の良さを忘れず、沢山のの人に受け継いでほしい、気軽にぬか床にチャレンジして欲しいという想いから、上手に漬けるコツが知りたいなど悩みや質問を解決できる場として開催されているものです。

ぬか床を提供してくれる方を「伝承者」、ぬか床をもらうほうを「継承者」と呼び、伝承者の方から後継者の方に「可愛がってください」とぬか床が譲り受けられていました。

