

自殺対策強化月間講演会のお知らせ ～あなたが「気づく」「聞く」「つなげる」ことで自殺予防ができます～

テーマ：「地域における見守りや対応について」

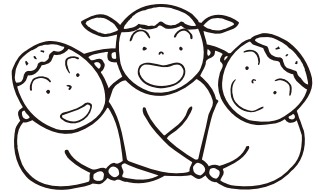
講師：福岡県立大学 小嶋 秀幹 (こじま ひでき) 氏

日時：3月2日(月) 15:00～16:30 (受付14:30～)

場所：保健センターチアフルつき

参加費：無料

問い合わせ：保健センターチアフルつき (支所・内線711)



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？希望される方は前日の15時までにご予約ください。

日時：2月4日(水) / 3月4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 保健センターチアフルつき (支所・内線710)

チアフル健康相談のお知らせ

2月16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：8日(日)、15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)

里芋……12個(700g)

鶏ひき肉…60g

生姜……5g

細ねぎ……適量

出し汁……300ml

みりん……大さじ1

しょうゆ…大さじ1

塩………小さじ1/3

片栗粉……適宜

揚げ油……適宜

作り方

- ①里芋はきれいにこすり洗いし、皮ごと柔らかく茹で、粗熱を取ってから皮をむく。手のひらで軽くつぶして、片栗粉を適量まぶす。
- ②生姜はみじん切りにし、ねぎは1cm長さに切る。
- ③鍋に、だし汁、みりん、しょうゆ、塩を入れて強火にかけ、鶏ひき肉と生姜を入れて箸でかき混ぜてほぐす。沸騰して鶏肉に火が通ったら、アクを取り除いて水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ④揚げ油を180℃に熱し、中火で①の里芋を入れて5分程揚げて器に盛る。③のあんをかけて、ねぎをちらす。

里芋のそぼろ揚げだし

《八津田校区食生活改善推進員お勧め簡単レシピ》

