

運動普及推進員主催研修会のお知らせ

年1回の運動普及推進員研修会にて、今年度は外部講師を招き一般住民も参加できる体操教室を開催します。

誰でも参加できますので、お誘い合わせてご参加ください。

日時：11月13日（木）

10:00～11:30

講師：健康運動指導士 谷 昌子氏

場所：チアフルつきき

内容：筋力トレーニング・脳活性化トレーニング

持参する物：タオル・飲み物・運動シューズ



※事前申し込みをお願いします。

（当日参加もOKです。）

築上町役場 健康増進係

（支所・内線711）まで

締め切り日：11月12日（水）

会員以外でも、
誰でも参加でき
ます！
当日参加も
大歓迎です！

チアフル健康相談のお知らせ

11月17日（月）10:00～11:00、保健センターチア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。

11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

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、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：11月5日（水）、12月3日（水）

場 所：保健センターチアフルつきき

予約・問い合わせ：保健センターチアフルつきき（支所・内線710）

平成26年度 福岡県覚醒剤・危険ドラッグ乱用防止月間 ～薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ」～

覚醒剤、麻薬、大麻、シンナー及び危険ドラッグ（いわゆる脱法ドラッグ）等の乱用は、乱用者個人の健康だけでなく、事故や犯罪の誘因となるなど周りの人の生活にも害を及ぼします。

特に「合法ハーブ」等と称して販売されている危険ドラッグは、麻薬や覚醒剤と同様の健康被害のおそれがあり、使用は大変危険です。

「薬物乱用」は『ダメ。ゼッタイ。』を合い言葉に、薬物乱用を絶対に許さない社会環境をつくりましょう。

第13回 健康21世紀福岡県大会開催

日時 11月16日（日）10:00～16:30

場所 九州芸文館 筑後市大字津島1131

内容 ○ステージイベント

ワンワンとあそぼうショー（11:30～、14:00～）

○健康づくり講座

糖尿病専門医のミニ講座やメタボ対策料理の講座などを行います。

○健康についての相談や体験コーナー

約13団体が出展します。肺年齢測定、骨密度測定、血管年齢測定、カロリーチェックなどの体験ができます。

問い合わせ 健康21世紀福岡県大会実行委員会事務局（福岡県健康増進課）

092（643）3269



食生活改善推進会

おすすめの簡単料理紹介

材料（4人分）

大根・・・1/2本（4～500g）

鶏ひき肉・・・150g

サラダ油・・・少量

だし汁・・・1カップ

みりん・・・小さじ1

しょうゆ・・・小さじ2

塩・・・少々

砂糖・・・大さじ1

ケチャップ・・・大さじ1

片栗粉・・・大さじ1/4

作り方

①大根は2cm厚さの輪切りにして皮を厚くむき、半月に切って160度（低温）の油でゆっくり揚げる。

②鍋に鶏ひき肉、だし汁、みりん、しょうゆを入れて混ぜ煮立たせる。アクを取って弱火にして1～2分煮て塩、砂糖、ケチャップを加える。

③片栗粉を水大さじ1/2で溶いて加え、とろみをつける。

④器に①の大根を盛って、③のそぼろあんをかける。

揚げ大根の そぼろあんかけ

《椎田校区推進員お勧め簡単レシピ》

