

～昔の食卓を守る会から「ぬか床養子縁組」のお知らせ～

「ぬか漬け作り」はじめませんか？

ぬか漬けのよさを広げるため、伝統的な食文化を後世に伝えるため、ぬか床を「持っている人」から「持っていない人」へ継承する「ぬか床養子縁組」を開催します。『ぬか床を分けてもらってぬか漬け作りに挑戦したい!』という方、この機会にぜひご参加ください。

日時 8月28日(金) 10:00～
 場所 保健センターチアフルつき
 内容 ぬか床養子縁組(ぬか床の伝承と継承)、1からぬか床作り
 参加費 100円
 定員 5名
 申込期限 8月14日(金) 17:00まで
 申込・問い合わせ 保健センターチアフルつき (支所内線712)



チアフル健康相談のお知らせ

8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。利用を希望す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。

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 : 8月5日/9月2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711)

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。
 8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

きゅうりと鶏ひき肉炒め

《八津田校区推進員お勧め簡単レシピ》

材料(4人分)

きゅうり.....4本	鶏ひき肉.....200g
赤唐辛子.....1本	しょうが.....5g
鶏がらスープの素.....小さじ2	水.....1/2カップ
サラダ油.....適宜	ごま油.....小さじ1
塩こしょう.....少々	1人分 約150kcal

作り方

- ①きゅうりは皮をむき、縦二つ割にして約3cm幅の斜め切りにし、塩とサラダ油を少々加えた熱湯でサッと色よくゆでる。
- ②赤唐辛子は種を除いて小口切りにする。しょうがは皮をむいてみじん切りにする。
- ③中華鍋にサラダ油を小さじ1～2入れて熱し、②を入れて炒める。香りが立ったら鶏ひき肉を加えてパラパラになるまで炒める。
- ④③に①のきゅうりと鶏がらスープの素、水を加えてひと煮たちさせ、塩こしょうを少々振って調味する。最後にごま油を加えて香りをつけ、火を止める。



保健だより

●住民課 健康増進係
保健センターチアフルつき

☎(52)0001 (支所内線710)