

温泉活用健康増進事業

ストレッチ体操

外出する機会の少ない高齢者のための健康教室で、今回はスポーツ専門員による、軽い運動を行います。

気軽に楽しみながらできますので多数ご参加ください。

- ▶日時／9月21日(火) 午後1時30分から
- ▶会場／サンセットプラザはぼろ(浴室・休憩室)
- ▶参加料／入浴料550円(回数券・割引券使用可)
※健康ドリンクのサービス有り
- ▶参加資格／65歳以上で温泉入浴に支障の無い方
- ▶参加申込／期 限: 9月14日(期日厳守)
申込先: すこやか健康センター

◎バスを無料運行します

バス停	出発時間
栄町南団地バス停前	午後1時00分
道立羽幌病院バス停前	1時03分
東出商店前(幸町)	1時06分
道新羽幌支局前(南5の6)	1時10分
羽幌ターミナル前(旧駅)	1時13分
旧NTT横(南大通4)	1時16分
内山商店(北町)	1時22分

昨年多くの方に参加していただきましたので今年も開催します!

高血圧料理教室

血圧を気にして料理をうす味にしている方は多いと思いますが、気を付けているつもりでも意外と塩分を摂り過ぎているかもしれませんし、せっかく「うす味」の料理を作っても、おいしくなければ食事が楽しくありません。

そこで、9月から半年間、月1回料理教室を開催し、実際に料理を作り食べることで、おいしいうす味料理を身につけて高血圧を予防改善していきたいと思っています。

自分が高血圧の方や家族が高血圧の方はもちろん、健康や料理に関心がある方などご参加ください。

- 日時／9月8日(水) 午前10時30分～午後12時30分
- 会場／すこやか健康センター
- 内容／うす味料理の調理実習・試食
※調理実習で作った料理を昼食として試食します。
- 対象／成人女性
- 申込み締切り／9月1日まで
- ▶申込み・問合せ先
すこやか健康センター 健康管理課保健係

保健

すこやか健康センター
☎2-6020

9月の保健カレンダー

実施日	保健事業名	受付・実施時間	会場
2日(木)	莓くらぶ	9:20～11:30	すこやか健康センター
3日(金)	市街地区	9:00～	
6日(月)	住民健診	9:30～	
7日(火)	結果説明会	9:30～	
8日(水)	二種混合予防接種	13:30～14:00受付	
9日(木)	幼児健診(1歳6カ月・3歳)	12:30～	
10日(金)	乳児健康相談	13:00～	
13日(月)	すこやか大学	13:30～16:30	
14日(火)	フッ素塗布	12:30～	
15日(水)	あいあいサークル(乳児育児相談)	9:45～11:15	
17日(金)	市街地区住民健診二次結果説明会	9:30～11:00	
21日(火)	莓くらぶ	9:20～11:30	
27日(月)		8:00～16:00	
28日(火)	MR I 検診	8:00～16:00	
29日(水)		8:00～11:00	

健康相談 9月30日(木)

実施時間	会場
10:00～11:30 13:00～15:00	川北老人福祉センター すこやか健康センター
内容: 健康相談、栄養指導、血圧測定、軽い運動など、健康手帳をお持ちの方は、ご持参ください。	

離島地区 ヘルシークッキング教室

テーマ「つくる楽しみ! たべる喜び!」

子どもも大人もおいしいものを食べると幸せな気持ちになるものですが、食べ方を間違えると病気の原因になります。しかし、バランスを考えて献立をたて、料理をつくるというのは大変手間のかかることです。でも、心も体も健康でいられるように、料理をつくることや食べることに関心を持つことは大切です。日頃の食事の見直しの機会にもなると思いますので、楽しんでご参加ください。

焼尻地区(会場:研修センター)	天売地区(会場:研修センター)
9月14日(火) 午後6時～8時	9月21日(火) 午後6時～8時

※当日フェリー欠航の場合は1日のみ順延し、それ以降は延期します

- 内容／食事の話、調理実習、試食
- 対象／自分の健康や食事に関心がある成人(男性も大歓迎)
- 申込／焼尻支所・天売支所

こんにちは 栄養士 です

『1日1回は大豆を食べよう』

豆腐のステーキ（4人分）
●木綿豆腐（1丁）●片栗粉（適量）
●ごま油（小さじ2）●塩わかめ（20g）
●大根おろし（80g）●小ネギ（適量）
●ポン酢（大さじ2～3）
豆腐は4つに切り、キッチンペーパーに包み、おもしろして水切りする。
小ネギは小口切りにする。
わかめは水に2～3分つけてもどし、食べやすい大きさに切る。
豆腐に片栗粉をつけ、フライパンにごま油を熱し、両面に焼き色をつける。
器に豆腐を盛り、わかめ、大根おろし、小ネギをのせ、ポン酢をかける。
（1人分）エネルギー 112kcal、たんぱく質7.2g、カルシウム130mg、塩分1g

少し前にデパートの食品売り場で人だかりになっていて、覗いてみると湯葉や豆腐、がんもどきなど大豆製品の売り場でした。また、テレビでも豆乳などの大豆製品が取り上げられることも多く、ここ数年大豆があらためて注目されているようです。

大豆に多く含まれる栄養素といえば「畑のお肉」といわれるようにたんぱく質が有名ですが、その他にもカルシウムや食物繊維も多く、最近では女性ホルモンと同じような働きをするイソフラボンという成分も注目されています。このように大豆には生活習慣病予防のために必要な栄養素が多く含まれるので、国民健康づくり運動「健康日本21」でも大豆の摂取目標を現在の平均摂取量76gより多い、1日1人100g以上としています。1日100gといっても毎日納豆を100g食べるのではなく、大豆やいろいろな大豆製品を1日1回は食べるようにして平均100g位食べるようにするとよいと思います。食品ごとの目安としては豆腐なら1/4丁、納豆なら小1個、豆乳ならコップ1杯位になります。

最後に昨年開催しました「高血圧料理教室」で好評だった豆腐の料理を紹介しますので、今夜の夕食にでもお試しください。

相談

9月の各種相談日

登記相談 1（水）（午前10時～午後1時 役場）
☎ 旭川地方法務局留萌支局 ☎ 0164-42-0492

年金相談 9（木）（午後1時～午後5時 役場）
10（金）（午前9時～午後12時 役場）

☎ 北海道社会保険事務局留萌事務所 ☎ 0164-43-7211

心配ごと相談 17（金）（午後1時30分～午後4時 勤労青少年ホーム）
☎ 羽幌町社会福祉協議会 ☎ 9-2311

無料調停相談会

相談内容の秘密は厳守されますので気軽にご相談ください。

- 日時 / 9月13日（月） 午前10時～午後3時
- 場所 / 留萌市保健福祉センター「はーとふる」（留萌市五十嵐町1丁目）
- 相談担当者 / 調停委員
- 相談内容 / 民事関係（交通事故・金銭・土地建物・損害賠償など民事に関する問題）、家事関係（離婚・親子関係・相続など家庭問題）
- 主催 / 財団法人日本調停協会連合会及び留萌調停協会
- ▶問合せ先 / 留萌簡易裁判所（☎0164-42-0465） 予約は不要です。