

健康係からの情報や募集案内をお知らせします。
みなさんの健康づくりに役立ててください。

～ひだまり通信～

健康いいね！

申込・問合せ 健康福祉課健康係 ☎ 25 1146

●健康づくりのための食講座

要予約

- 対象** 市民
- とき** 8月23日(水)
午前10時～午後1時
- ところ** 保健福祉センターひだまり2階・
ひだまりホール
- 内容** ・講義(コレステロール値を正常に保つた
ための食生活の工夫)
・調理実習
- 持ち物** エプロン・三角巾
- 募集人員** 16人(先着順)
- 申込期限** 8月17日(木)

●地産地消料理教室

要予約

(市食生活改善推進連絡協議会主催)

- とき** 9月4日(月)
午前10時～午後1時ごろ
- ところ** 保健福祉センターひだまり2階・
フッキングルーム
- 内容** 調理実習と講話
- 持ち物** エプロン・三角巾
- 参加費** 1人500円
- 募集人員** 14人
- 申込期限** 8月28日(月)

●親子でリトミック

- 対象** 乳幼児とその保護者
- とき** 9月7日(木)
午前10時30分～11時30分
※当日受け付け(申し込み不要)
- ところ** 保健福祉センターひだまり2階・
ひだまりホール
- 内容** 音楽に合わせて親子でスキンシップを図
りながら体を動かす遊び



●休日・夜間応急診療所のお盆の期間の開設

休日・夜間応急診療所は、保健福祉センターひだ
まり内に併設されています。

お盆期間中の診療日・受付時間(8月)

診療日	受付時間		
	昼間	夜間	夜間
	9:30～ 11:30	13:00～ 16:00	19:30～ 21:30
11日(金・祝)	○	○	×
12日(土)	×	×	○
13日(日)	○	○	×
14日(月)	○	○	×
15日(火)	×	×	×

連絡先 ☎ 25 1119(受付時間内)

診療科目 内科・小児科

利用にあたって

- ・受付時間内にお越しください。
- ・被保険者証、各種医療資格証を持参してください。

診療科目以外のかた、診療時間外や重症時などに、
診察を受けられる医療機関を探したいかたは三重県
救急医療情報センター(☎25-1199)にお問い合わせ
てください。

また、医療ネットみえ(救急医療情報システム)で、
パソコン・携帯電話などで目的に合った医療機関を
探すことができます。

インターネットによる医療機関案内
[URL](http://www.qq.pref.mie.jp/) http://www.qq.pref.mie.jp/

携帯電話による医療機関案内
[URL](http://www.qq.pref.mie.jp/k/) http://www.qq.pref.mie.jp/k/

音声・ファクスによる案内(無料)
☎ 0800-100-1199

●毎月みんなでウォーキング

と き 毎月第1水曜日
(8月2日(水)、9月6日(水))
午前9時30分～10時30分
※雨天中止

集合場所 市民体育館正面玄関横

●ストレッチ教室

内 容 8月のテーマは「腰痛予防」
と き 毎週金曜日
午前 9時30分～10時15分
午前10時30分～11時15分
※どちらかの時間を選んでください。

●歯っぴー教室

要予約

対 象 1歳～1歳6か月の
お子さんとその保護者

と き 8月24日(木)
午前10時～11時30分

と ころ 保健福祉センターひだまり2階・和室

内 容 歯科衛生士によるむし歯予防の話と歯みがき相談

募集人員 10人(先着順)

持ち物 家で使用しているお子さんの歯ブラシ、タオル

申込期限 8月22日(火)



●乳幼児・1歳児健康相談

対 象 乳幼児・1歳児

と き 8月10日(木)
午前9時～11時30分、午後1時～2時

持ち物 母子健康手帳



●健康相談

対 象 市民

と き 8月7日(月)、21日(月)
午前9時～正午

担 当 保健師

●こころの健康相談

要予約

対 象 市民

と き 8月21日(月) 午後1時～3時

担 当 保健師・福祉相談員

●栄養相談

要予約

対 象 市民

と き 月曜～金曜日 午前9時～午後5時

担 当 管理栄養士

8月4日は栄養の日、 8月1日からの7日間は栄養週間です

大切な人と食卓を囲む幸せ、おいしく食べられる喜び、バランスのとれた食事で作られる健康な体。食べることは体にも心にも大切な栄養を与えてくれます。毎日の食事を大切に、日々を過ごしたいですね。

夏のおすすめ料理

手軽にできて栄養たっぷりの料理を紹介します。トマトやベーコンのうまみを利用して塩分も控えめにします。パスタと和えて夏休みのお昼ご飯にもおすすめです。

夏野菜とベーコンの炒め煮

材料 (大人2人分)

トマト：200g (1個)	油：小さじ1
なす：60g (1本)	水：1/3カップ
ピーマン：30g (1個)	A { 顆粒コンソメ：小さじ1/2 こしょう：少々 ローズマリー (あれば)：少々
エリンギ：40g (1本)	
ベーコン：60g	



1人あたりの栄養価

エネルギー：175kcal 塩分：0.9g

作り方

- ① トマトは皮をむき、一口大に切る。なすは半月切りにする。
- ② ピーマンは細めの乱切、エリンギ、ベーコンは短冊切りにする。
- ③ 熱したフライパンに油をひき、①を炒める。水を加える。
- ④ トマトが崩れてきたら、②を加えて炒める。
- ⑤ Aを加えて調味する。

