

健康食育フェア2019

健康づくり、食育、糖尿病予防をテーマに、皆さんの健康づくりを応援します。お子さんが楽しめるコーナーもあります。

【担当課】健康づくり課 ☎3602-1268

日時 11月24日(日)午前10時～午後3時

会場 健康プラザかつしか(青戸4-15-14)

車でのご来場はご遠慮ください。

健康づくり推進員と一緒に体験

- ▶ かつしかはつらつ体操 ▶ 気功 ▶ 輪投げ ▶ レクダンス
- ▶ ロコモ度テスト(立つ・歩く・座るなどの移動機能の確認) ▶ 練功

楽しく食育体験

保育園、小・中学校、東京聖栄大学、企業などによる食育体験クイズ・ゲーム、食育活動のパネル展示など

糖尿病予防

葛飾区医師会・歯科医師会・薬剤師会による糖尿病予防に関するコーナー、パネル展示、健康チェック、管理栄養士による糖尿病に関する講演

ピンクリボンコーナー

アロマせっけんづくり、乳房触診モデル体験

その他

はみがきシアター(お子さんを対象とした歯みがき教室)、指圧・つぼ押し体験(先着80人)、障害者福祉施設による焼き菓子の販売、肉まんなどの販売、親子カフェ、バンド演奏、バルーンアート



葛飾元気野菜を使ったクッキー教室

【時間】 午前10時～正午。直接会場へ(先着順)。

【対象】 4歳～小学6年生のお子さん32人(開場前に並ぶ場合、未就学児は保護者同伴。会場に入れるのはお子さんのみ)

【費用】 100円

非常時にも役立つパッククッキング教室

ポリ袋に食材を入れ、湯せんで加熱調理するパッククッキングを実演します。

【時間】 午後2時～2時45分

【対象】 15歳以上の方32人

【申込方法】 午後1時40分から会場にて受け付け(先着順)。

会場内でフードドライブを実施します

フードドライブとは「食品ロス」削減を目的に、家庭で余っている食品を持ち寄り、福祉団体や施設などに寄付するボランティア活動です。

対象食品は4面左下をご覧ください。

【問い合わせ】 リサイクル清掃課 ☎5654-8273

おうちで作ろう! 元気食堂メニュー

【担当課】健康づくり課 ☎3602-1268



かぼちゃサラダ

かぼちゃの収穫のピークは夏ですが、貯蔵することで甘みが増すので、食べ頃は秋から冬です。皮につやがあるものや、カットしてあるものは果肉の色が濃いものがおすすめです。

【材料】 2人分

- かぼちゃ …………… 1/4個
- きゅうり …………… 1/10本
- 玉ねぎ …………… 小1/10個
- サラダ菜 …………… 4枚
- ミントマト …………… 2個
- ▶ マヨネーズ …………… 大さじ1
- ▶ コショウ …………… 少々
- ▶ ヨーグルト …………… 大さじ1/2

ポイント

食塩相当量はわずか0.1gですが、かぼちゃの甘みとヨーグルトの酸味で、おいしく食べられます。かぼちゃは「冬至に食べると病気知らず」と言われるほど栄養価が高く、ビタミンAやC・Eなどが多く含まれています。

【作り方】

- ① かぼちゃは種と皮を取り除き3センチ角に切る。
- ② きゅうりは半月切り、玉ねぎはみじん切りにし、塩もみ(分量外)をして水にさらしておく。
- ③ ①のかぼちゃを電子レンジで蒸し(600Wで5分)、フォークでつぶす。
- ④ ②③とAの調味料を加え混ぜ合わせる。
- ⑤ 皿にサラダ菜を敷き、その上に④を盛り、ミニトマトを半分にとって添える。

【栄養成分表示】 1人分

エネルギー96kcal たんぱく質1.5g 脂質4.8g 炭水化物12.1g 食塩相当量0.1g

献立作成：東京聖栄大学

「かつしかの元気食堂」キャンペーンのご案内

かつしかの元気食堂とは、栄養バランスの良いメニューや野菜たっぷりメニューを選べる、塩分を控える注文ができるなど、健康的な食のサービスを提供する飲食店です。令和元年10月末現在、計103店舗を認定しています。11月30日(土)までお得なキャンペーンを実施中です。認定店舗など、詳しくは区ホームページをご覧ください。



広告 内容については広告主にお問い合わせください。

第8回区民講演会 主催:公益社団法人 葛飾区歯科医師会 後援:葛飾区
12月1日(日) 於:テックプラザかつしか大ホール
 開場13時30分 開演14時
ウィンブルドン風に誘われて
 講師: 沢松奈生子 東レパンパシフィックテニス2019大会アンバサダー
 ワールドマスターズゲームズ2021関西組織委員会評議員

プロのキャリアを通して、10年間にわたり世界ランキングトップ30位以内を維持し、四大大会は「34大会」本戦にストレートイン、WTA女子プロテニスツアーでシングルス自己世界最高ランキング14位、シングルス優勝4回を挙げた。アジア大会日本代表、国際対抗戦フェドカップ日本代表などを長きにわたり務めた。オリンピックは1992年バルセロナと1996年アトランタの2度出場。現在は、テニス解説者・スポーツコメンテーター。テレビでは、TBS系の朝のニュース番組「あさチャン」MBSの人気番組「ちんぷいぷい」にレギュラー出演のほか番組出演多数。東レパンパシフィック・オープン・テニスでは大会アンバサダー、またワールドマスターズゲームズ2021関西大会の評議員を務める。

住所、氏名、年齢、電話番号を記入して FAX/ハガキで事前の申し込みが必要です
 葛飾区歯科医師会 ☎125-0062 葛飾区青戸7-1-20 FAX 3690-4700
 ホームページ: <http://www.katsushika-da.com>

あなたも准看護師・看護師になりませんか
准看護師・看護師は社会に生涯貢献できる価値ある資格です。

准看護師課程(昼間2年間 男女共学)
 受験資格は中卒以上の学歴で受験できます。修学期間は2年間で各都道府県が実施する資格試験を受験し、合格後免許証が交付されます。
 入学試験日 **令和2年1月18日(土)**

看護師課程(夜間3年間 男女共学)
 受験資格は准看護師免許所有者のみが対象です。学歴が中卒の准看護師は3年間の実務経験証明書の提出が必要です。国家試験を受験し、合格後免許証が交付されます。
 入学試験日 **令和2年1月25日(土)**

葛飾区医師会附属看護専門学校
 葛飾区四つ木1-6-5 (京成線四ツ木駅徒歩4分) お問い合わせ先 ☎03-3691-3635

葛飾区医師会 葛飾区立石5-15-12
 Tel.03-3691-8536
<http://www.katsushika-med.or.jp>

