

管理栄養士による

## 『簡単ヘルシー料理教室』を開催します

カロリーを抑えた食事は、メタボ予防に効果的です。食欲の秋ですが、お腹まわりが気になっている方、レシピに興味のある方は、ぜひご参加ください。

日時 10月31日(月) 午前9時30分～正午  
午前9時15分 受付開始

場所 ゆうゆう館2階 栄養指導室

対象 茨城町在住(町に住民票のある)の方

定員 30名(定員になり次第、締め切らせていただきます)

参加費 無料

持ち物 米一合、エプロン、三角巾、手拭きタオル

【募集期間】 10月17日(月)から10月26日(水)まで

【申込方法】 健康増進課の窓口または電話でお申し込みください。



男性の方  
大歓迎  
です。

【問合せ先】 健康増進課 ☎ 029-240-7134 (直通)

## 茨城町の郷土料理を知ろう!

### 「親子で作る郷土料理教室」のご案内

茨城町では、どのような食材が採れるか知っていますか? また、茨城町の郷土料理を食べたことがありますか?

今回、小学生のみなさんと保護者の方を対象に料理教室を開催します。茨城町食生活改善推進員と一緒に茨城町の郷土料理について調理実習やお話をしましょう。多くの方のご参加をお待ちしております。

日時 11月26日(土) 午前10時～午後1時終了予定  
午前9時45分 受付開始

場所 ゆうゆう館2階 栄養指導室

対象者 町内在住の小学生と保護者 12組  
※保護者1名に対し、お子さん2名まで参加可能とします。  
※定員になり次第、締め切らせていただきます。

内容 茨城町で採れる食材について(講話)  
郷土料理の調理実習・会食  
メニュー: 牛乳パック寿司、かぶのカレースープ、みそプリン(予定)  
※茨城町の郷土料理

講師 茨城町食生活改善推進員

参加費 無料

持ち物 米一合、エプロン、三角巾、手拭きタオル

【申込方法】 11月11日(金)までに、健康増進課の窓口または電話でお申し込みください。



【問合せ・申込み先】 健康増進課 ☎ 029-240-7134 (直通)



## 健康づくりは年に1度の健診から



健診は、肥満度やコレステロールを測るだけでなく、血圧・血糖・肝臓の機能・腎臓の機能も測定します。外見だけでは分からない内側の状態もきちんと判定することで、健康維持の目標や病気への対策もできます。今年も忘れずに受診してください。

国民健康保険の方で、職場などで既に健診を受けた場合は、健診結果表のコピーをお届けください。健診結果に関して説明します。

### 平成28年度後半 健診(集団健診)日程表

実施日			会場
月	日	曜日	
11	16	水	下雨ヶ谷ふるさとコミュニティセンター
	20	日	ゆうゆう館内保健センター
	21	月	
	24	木	
	28	月	
	29	火	桜の郷コミュニティセンター
12	5	月	ゆうゆう館内保健センター
	8	木	
	9	金	ゆうゆう館内保健センター(夜間)
	10	土	ゆうゆう館内保健センター

### 【申込み不要、直接会場へ】

- 対象地区に関係なくご都合のよい日程・会場で受診できます。
- 比較的、午後が空いています。



### 受付時間

ゆうゆう館 午前9時～11時、午後1時～2時30分  
 ゆうゆう館以外 午前9時30分～11時30分、午後1時～2時  
 夜間 午後4時～7時  
 ※番号札の配布は、受付開始時刻の30分前から行います。

### 健診項目

- ①一般的な健康診査 ②結核・肺がん検診 ③前立腺がん検診  
 ④大腸がん検診(容器配布) ⑤肝炎ウイルス検診

### 持ち物

- ①健診受診券(国保はピンク色、高齢者は黄色、生活習慣・社保は緑色)  
 ※紛失した方は、当日会場で再発行します。  
 ※社保被扶養者は職場から発行された特定健診受診券も必要です。
- ②健康保険証
- ③自己負担金(加入している保険や検診内容で異なります)

【問合せ先】 健康増進課(ゆうゆう館内保健センター) ☎ 029-240-7134 (直通)