

7月 July

保健カレンダー

お問い合わせ／保健福祉課保健指導室 ☎82-2111

【7月分】

- 4日(水) じっくり子育て相談
- 6日(金) ごっくん教室 **申し込み制** 13:00~14:00
乳幼児健診 13:15~
(通知者以外は14:30~)
- 9日(月) 旭川がん検診センター送迎検診 **申し込み制**
7:50集合
- 11日(水) 2歳ふれあいルーム **申し込み制** 9:00~12:00
(幼児センター)
- 20日(金) 栄養教室 10:00~13:00
- 25日(水) 移動献血車来町(受け付けは庁舎ロビー)
- 24日(火)、26日(木)、27日(金)、31日(火) 13:00~16:00
小学6年生2種混合予防接種(町立診療所)

※会場は保健福祉センターです(予防接種以外)

【8月分】

- 2日(水)、3日(金) 小学6年生2種混合予防接種(町立診療所)
- 9日(水) じっくり子育て相談
- 10日(金) 乳幼児健診、もぐもぐ教室
- 11日(土) 健康づくり講演会
- 30日(水)、31日(金) エキノコックス症検診

<地域子育て支援センター>

申し込み・お問い合わせ
地域子育て支援センター ☎82-5100

<親子遊び体験教室> **予約制**

- 6日(金) テーマ「いちご狩り」溝口農園……………10:00~11:30
- 20日(金) テーマ「ジャブジャブ池」(水遊び) ……10:00~12:00
- 27日(金) テーマ「東神楽森林公園」(水遊び) ……10:00~12:00

<遊びの広場>毎週月、火、水曜日プレールーム開放…9:00~12:00
2、3、4、9、10、17、18、23、24、25、30、31日

- 31日(火)午後開放(対象は0~1歳)……………10:00~12:00

※会場は幼児センターです

<共生サロンこころん>

お問い合わせ
NPO法人こころんく東川(東町1丁目)☎82-2666

- 7日(土) こやさいくらぶ(草取り、土寄せ) **申し込み制** 10:00~11:30
- 9日(月) リコーダーアンサンブル・イコロ演奏会 12:30~
- 11日(水) メンター相談の日 **申し込み制** 10:00~15:00
- 13日(金) 健康体操教室 **申し込み制** 10:00~11:00
- 17日(火) ボディメンテナンスセミナー **申し込み制** 14:00~15:30
- 18日(水) おとなり会(茶話会) 14:00~15:00
- 20日(金) HAND in HAND(ハンドマッサージ) **申し込み制** 10:00~12:00
- 27日(金) 健康体操教室 **申し込み制** 10:00~11:00
- 30日(月) こころん研修会 **申し込み制** 10:00~11:30

こやさいくらぶは天候により予定が変更になる場合があります。
お問い合わせ、お申し込みはお気軽に。

おいしい手料理

【イエロートマトの日焼け止めポタージュ】

今日はトマトを使った冷製ポタージュスープのご紹介。本格的な夏を迎え、日差しが強くなってくる季節です。βカロテン、リコピンをたっぷりと取れる夏の旬野菜を使って体の中から皮膚を守りましょう。トマトの酸味も抑えられてさっぱり。バジルの葉を寄せ、パルメザンチーズをかけると味にコクが出ます。細麺の pasta を加えてスープ pasta に仕立てるとポリウムも出ます。夏は冷やして召し上がれ。



<材料> (2~3人分)

- 玉ねぎ(大きめ) ……2個
- にんにく ……3片
- 人参(Mサイズ) ……2本
- イエロートマト(缶詰も可) ……200g
- エクストラバージンオリーブ油……大さじ3
- パプリカパウダー ……小さじ1/2
- 塩、こしょう ……適量
- バジルの葉(フレッシュ) ……お好み
- オレガノパウダー ……小さじ1

<作り方>

- ① 玉ねぎ、人参は大きめにみじん切り、にんにくは細かくみじん切りします。
- ② 鍋にエクストラバージン油を敷いて玉ねぎ、人参、にんにくを入れ、弱火で約10分間程度炒める(玉ねぎがきつね色になるまで炒めないように)。
- ③ 塩一つまみ、パプリカパウダーを入れて、さらに2、3分程度炒める。
- ④ 鍋に熱湯を注ぐ。(鍋の中の材料が2cm程度水に浸かる程度までたっぷり)。
- ⑤ 弱火で約30分間程度煮込む。その間にイエロートマトの表皮を湯おぎしておきましょう。
- ⑥ 煮込んで入る鍋の中にトマト、オレガノパウダー、塩二つまみを入れ、さらに5分間ほど煮込みます。
- ⑦ 鍋の火を止め、ブレンダーを使ってスープを混ぜてクリーミーに。(とろみがつき過ぎているようなら、お好みで熱湯を足してください)
- ⑧ こしょうを振って味を調べ完成。味が足りない場合は塩を入れて調整しましょう。

西洋風薬膳料理研究家 横山 アディナ