

# 11月 November

## 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

### 【11月分】

- 9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~)
- 15日(木) 旭川がん検診センター **申し込み制**  
特定健診・がん検診センター 7:50集合
- 21日(木) 栄養教室 10:00~13:00
- 22日(木) ノルディック運動教室 **申し込み制** 9:00~11:00
- 28日(木) 児童相談所巡回相談 **予約制**
- 29日(木) 2歳ふれあいルーム **申し込み制** 9:30~12:00  
(幼児センター)

※予防接種以外の会場は保健福祉センターです！

### 【12月分】

- 3日(月) じっくり子育て相談
- 6日(木) 移動献血車来庁
- 7日(金) もぐもぐ教室  
乳幼児健診
- 12日(木) 栄養教室

### <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**

- 2日(金) テーマ「運動会制作」……………10:00~11:30  
30日(金) テーマ「落ち葉制作」……………10:00~11:30

<遊びの広場> 毎週月、火、水曜日プレールーム開放…9:00~12:00

- 5、6、7、12、13、14、19、20、21、26、27、28日  
※27日(火) 午後開放、対象年齢0~1歳…13:00~15:00  
※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法人こころりんく東川 (東町1丁目) ☎82-2666

- 9日(金) 健康体操教室 **申し込み制** 10:00~11:00
- 11日(日) たすくゼミナール特別編
- 16日(金) ハンドインハンド 10:00~12:00
- 18日(日) 映画上映会ココシネマ 10:00~12:00
- 19日(月) まちの教室 **申し込み制** 10:00~11:30  
『食育で子どもとコミュニケーション』
- 20日(火) 自分でできる身体のお手入れ法教室  
**申し込み制** 14:00~15:30
- 21日(水) メンター相談の日 **予約制** 10:00~15:00
- 28日(水) おとなり会 (茶話会) **申し込み制** 14:00~15:00
- 30日(金) 健康体操教室 10:00~11:00

※その他こころん研修会、イコロランチタイム演奏会を予定しています。

### おいしい手料理

## 【小豆かぼちゃぜんざい】

寒くなってきました。日一日と朝晩の冷え込みが厳しさを増す季節だからこそ、ほっこり甘いかぼちゃと小豆を使った簡単おやつで心も体も温めリラックス。



<材 料> (4~5人分)

- かぼちゃ…300g
- 小豆…1カップ
- 水…2カップ
- てん菜糖…適量
- 塩…一つまみ
- 白玉粉…70g
- 豆腐…70g

<作り方>

- ①かぼちゃの硬い皮を切り取り、10個程度に切り分ける。
- ②小豆は鍋で水から炊く。30分間程度して柔らかくなったから、かぼちゃと塩を加え、かぼちゃが柔らかくなるまで炊き、てん菜糖を好みの甘さになるまで加えます。
- ③ポウルに白玉粉と豆腐を同量入れて混ぜこね、白玉粉と豆腐が馴染んだら一口サイズの白玉団子を作ります。白玉団子の形は少し厚みをつけた円盤型に整え、中心部に火が通りやすくなるように、最後に親指で真ん中を軽く一押ししてへこませましょう。
- ④熱湯の鍋に白玉団子を入れてひとゆで。団子が上に浮いてきたら出来上がり。
- ⑤ゆで上がった白玉団子を②の中に加えて出来上がり。

若松 右子さん

### 【食べて健康・豆知識】

豆腐入りの白玉団子は、白玉粉だけで作る団子に比べて低カロリーです。固くなりにくいので、お子さんのおやつにもお勧めです。

(保健福祉課栄養士 中村弘美)