

ヘルシーおつまみを作ろう！

～おつまみを食べながら、お酒との付き合い方を学ぼう～



普段、塩辛いおつまみやカロリーの高いおつまみばかり食べていませんか？ この教室では、ヘルシーなおつまみの作り方を実践的に学ぶことができます♪ また、作ったおつまみを食べながら講話を聞いて、お酒とうまく付き合うヒントを見つけることもできます！

普段料理をしない方や、自分はお酒を飲まないけれど家族のために学びたいな…という方も、ぜひご参加ください♪

▶日時：令和7年2月15日(土) 午前10時～午後0時30分
(受付開始：午前9時45分)

▶場所：保健福祉センター（古川1015 - 1）

▶内容

○調理実習：「ヘルシーおつまみ3種」

チキンソテーアジアンサラダのせ、れんこんと長芋の青のりソテー、トマトとアボカドのわさび和え

○講話：「お酒との付き合い方」

▶対象：市内在住の20歳以上の方

▶参加費：300円/人（食材費）

▶定員：25人（申し込み多数の場合は抽選）

▶申込方法：お電話（☎0297 - 25 - 2100）

またはメールフォームからお申し込みください。

▶申込期限：令和7年2月5日(水)



健診結果は
確認しましたか？

健診結果相談会

「健診で心配な結果が出た」「改善のためのアドバイスが欲しい」「結果の見方が分からない」などの疑問や不安を抱える方を対象に、保健師・管理栄養士が結果に基づいて、一人ひとりの生活にあった、無理のない改善方法を一緒に考えます。

▶日程：12月16日(月)、19日(木)

▶時間

午前9時30分～10時30分、午前10時～11時、
午前10時30分～11時30分、午前11時～正午、
午後1時30分～2時30分、午後2時～3時、
午後2時30分～3時30分、午後3時～4時

▶場所：保健福祉センター（古川1015 - 1）

▶費用：無料

▶申込方法：お電話（☎0297 - 25 - 2100）

またはメールフォームからお申し込みください。

▶申込期限：希望日の2日前



ひとり暮らし高齢者訪問を実施中！

☎市地域包括支援センター（伊奈庁舎1階）☎0297 - 57 - 0203

伊奈庁舎介護福祉課 ☎0297 - 58 - 2111（内線4306）

▶対象（下記のすべてに当てはまる方）

○75歳以上の方

○住民票上ひとり暮らしの方

○緊急通報システム、まごころ弁当、配食サービスなどを利用していない方

○要介護認定を受けていない方、または要介護認定を受けているが担当ケアマネジャーがいない方

※高齢者住宅などにお住まいなど、見守り体制がある場合には対象にならないことがあります。

高齢者実態把握訪問事業として、地域の見守りと合わせてひとり暮らし高齢者などへの訪問活動を実施しています。地域包括支援センターの各ランチ*職員が対象となる方の自宅を訪問し、生活上の困りごとや心配ごとなどを伺います。

支援が必要な方は適切なサービスへつないだり、民生委員や地域包括支援センター職員が再度訪問します。訪問へのご理解とご協力をお願いします。

※ランチ：高齢者の介護・福祉・生活などの相談に応じる、地域包括支援センターが委託する地域の身近な総合相談窓口（いなほの里、ぬくもり荘、雅荘）

私たちが訪問します！



いなほの里

小川さん、寺岡さん



ぬくもり荘

鷺田さん



雅荘

貴井さん