

## 5 健康カレンダー



名称	とき	対象	ところ
予約制 血糖コントロール塾7.0会 健康相談・栄養相談・歯科相談	17日 午後1時30分～3時	HbA1c7%前後の方	保健医療センター
	27日 午前9時～正午	保健師・管理栄養士・歯科衛生士による相談を希望する方	

名称	とき	集合場所	内容
みんなで楽しく無理なく三谷歩こう会	9日 午前9時 (雨天中止)	若宮公園時計塔前	弘法山・つつじコース
形原西浦の名所をめぐるウォーキング会	28日 午前9時30分 (雨天中止)	形原公民館	形原神社・公園グラウンドコース

※自宅で検温し、マスク着用でご参加ください

健康コラム

健康推進課 ☎ 67-1151

### 心のこと、気にしていますか？

新年度が始まって1カ月。初めてのことや慣れない生活で、目まぐるしく日々が過ぎていきますね。体の疲れがたまれば休息をとるなどできますが、心の疲れは自分でも分からない場合があります。緊張状態が続くと、体も心も疲れがたまりやすくなります。適度にリフレッシュし、ストレスをためすぎないよう心がけましょう。

悩みを抱えて1人で解決することが難しいときは、信頼できる人に相談してみましょう。保健センターでも気軽に相談を受け付けています。



### 『心の体温計』で心の状態を知りましょう

ID 0090562

質問に答えるだけで心の状態に気づきやすくなります。

### キッチン GAMA レシピ



親子で作ろう

### いろいろりカップちらし寿司



#### ●作り方

- 炊きたてのごはんとAをボウルに入れ、うちわであおぎながらしゃもじで切るように混ぜ合わせる
- きゅうりは薄い輪切りにして塩をこぼしてしんなりするまでもみ、水気を切る
- カニカマを手でほぐす
- フライパンに鶏ひき肉とBをいれ、中火にかき混ぜて鶏そぼろを作る
- ボウルにCと卵を入れてときほぐし、フライパンで炒り卵を作る

透明のカップに華やかに盛り付けて完成！

キッチン GAMA 🔍

(1人分 442kcal)

#### ●材料(4人分)

##### [ 酢飯用 ]

炊きたてごはん…… 2合  
A: 酢大さじ3、砂糖大さじ1、  
塩小さじ1/2

##### [ 具材 ]

鶏ひき肉 …………… 200グラム  
B: 酒大さじ2、しょうゆ大さじ2、  
砂糖大さじ2、みりん大さじ1/2  
卵 …………… 3個  
C: 砂糖大さじ1、塩少々  
きゅうり …………… 100グラム  
塩 …………… 少々  
カニカマ …………… 2本