

健康カレンダー



名称	とき	対象	ところ
血糖コントロール塾7.0会	19日 月 午後1時30分～3時	HbA1c7%前後の方	保健医療センター
健康・栄養・歯科相談 予約制	22日 金 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	
認知症家族の交流会	15日 金 午前10時～11時30分	認知症の方を介護している家族	市役所北棟 集会室

名称	とき	集合場所	内容
蒲南コースを歩こう会	4日 月 午前9時30分 (雨天中止)	本町公園	ノルディックウォーキング体験会
みんなで楽しく無理なく三谷歩こう会	11日 月 午前9時 (雨天中止)	若宮公園時計塔前	ラグーナコース
形原西浦の名所をめぐるウォーキング会	30日 日 午前9時30分 (雨天中止)	西浦公民館	西浦園地コース

糖尿病教室



市民病院 ☎ 66-2200

とき	ところ	講話の内容
4日 月	午後2時～3時 2階講義室	糖尿病とは・合併症
5日 月		運動・検査
6日 月		網膜症・日常生活
7日 月		薬・歯周病
8日 月	2階会議室	食事

※申し込み不要。どなたでも。

在宅医などへのお問い合わせ

在宅当番医	☎ 67-2828
休日急病診療所	☎ 67-2555
休日歯科・障がい者歯科診療所	☎ 69-8020

3月は『自殺対策強化月間』

3・4月は環境の変化が大きく、気持ちが不安になりやすいです。1人で悩まず、身近な人や専門の相談機関にご相談ください。

キッチンGAMA

ID 0015000

朝ごはんレシピ オムトースト

作り方

- ①食パンは耳から1cm残し、中をくりぬいて額縁状にする。
- ②ハムは細かく切り、卵とミックスベジタブルを合わせて塩、こしょうを加える。
- ③バターをひいたフライパンにパンの耳をおき、②を流し入れる。
- ④卵が半熟になったら、くりぬいたパンをかぶせ、ふたをして火を通す。
- ⑤フライパンにバターを加えてパンをひっくり返し、色がつくまで焼く。



【材料】1人分 235kcal

食パン(6枚切り) 1枚
卵…………… 1個
ミックスベジタブル 30g
ハム…………… 1枚
塩・こしょう …… 少々
バター…………… 5g

市民いきいきウォーキング

満開の桜を楽しみながら、蒲郡の魅力を再発見しませんか？



- とき** 3月27日 月
※雨天中止
- 集合** 三河塩津駅南口
午前9時～9時20分
- コース** 三河塩津駅～竹谷神社～桜並木～上ノ郷城跡～中央公園(昼食)～蒲郡駅 約8キロ
- 持ち物** 昼食・飲み物・タオル・帽子
- その他** 中止の場合は安心
ひろめーるでお伝えします

