

複十字運動に協力してください

胸部疾患予防の支援のため募金をお願いします

複十字運動とは

複十字運動は、結核や肺がんなどの胸部疾患をなくして、健康で明るい社会をつくるためのボランティア運動です。9月24日～30日の結核予防週間を中心に、8月1日から12

月31日にかけて全国的に運動が展開されています。

市は、複十字運動に協力するため、募金箱を設置しています。募金箱は、市役所(本庁舎市民課、第二庁舎市保健センター)や各行政センターに設置しています。活動支援募金に協力いただいた人には、マスクを配布します。

募金の使い道

複十字運動への令和2年度
の募金総額は、1億8173

万6480円でした。皆さんから寄せられた募金は、次のとおり使われています。

▽結核についての正しい知識の普及・啓発および結核予防団体の支援

▽結核がまん延している開発途上国(ザンビア、ネパール、カンボジア、ミャンマーなど)への結核対策支援

▽結核や肺がんなどをはじめとする呼吸器疾患の研究・調査

詳しくは、市保健センター(☎251321)へ。



▶複十字のシンボルマーク

心と体のリラクゼーション講座

体を緩めて緊張や不安を和らげましょう

人は、さまざまな事柄で心身へのストレスを感じています。知らず知らずのうちにもストレスをため込むことで、心身の調子を崩す人が多くなっています。そのため、心と体の健康づくりを目的に、体を動かして心を鎮めるリラクゼーション講座を開催します。

※3日間を1コースとして行います
ところ 市保健センター
内容 リラクゼーション法の講話と体験実習
※呼吸法や、ヨガの技法を取り入れ、ゆったりと体を動かしながら、自分の体と心に意識を向けて、緊張をほぐし、自分を癒やす体験をします
講師 梅沢菜さん(健康運動指導士)

対象 心と体の健康づくりに関心のある市民
定員 25人(先着順)
参加料 無料
持ち物 飲み物、汗拭き用タオル、バスタオル、動きやすい服装
申込期間 12月6日(月)～20日(月)
その他 新型コロナウイルス感染症対策をして開催します
申込み・問合せ先 電話で市保健センター(☎251321)へ

ヘルスメイトがオススメする

今日のレシピ vol.33

『しらたきの五色なます』



[1人分の栄養価]

エネルギー 44kcal、食物繊維1.5g、食塩相当量1.7g

今月のポイント

材料の分量を表す「少々」と「ひとつまみ」の違いについて。「少々」は親指・人差し指の2本の指でつまんだ量で、食塩なら約0.5gです。「ひとつまみ」は親指・人差し指・中指の3本の指先でつまんだ量で食塩なら約1gになります。

[材料](2人分)

昆布(約6cm) ……	2g	A	しょうゆ ……	小さじ1	B	酢 ……	大さじ1
スルメ ……	8g					酒 ……	小さじ2
シラタキ ……	40g	酒 ……	しょうゆ ……	小さじ1	砂糖 ……	しょうゆ ……	小さじ1
ニンジン ……	10g		塩 ……	小さじ1/6			

[作り方]調理時間40分程度(静置時間含まず)

- ①昆布とスルメは3cm長さの細いせん切りにする。Aの調味料と一緒にビニール袋に入れ、空気を抜いて口を縛り、一晩置く。
- ②シラタキは5cm長さに切り、サツと熱湯に通したら、ザルに上げて水気を切る。
- ③大根とニンジンは5cm長さの細いせん切りにし、塩少々(分量外)を振りかけて軽くもむ。10分後、水気を強く絞る。
- ④ボウルにBの調味料を混ぜ合わせ、汁気を切った①の昆布とスルメ、②のシラタキ、③の大根とニンジンを加えて和える。



クックパッドでレシピ公開中

