

精神障害に関する
出張相談

東金市の地域生活支援センター「ゆりの木」では、精神に障害をお持ちの方やそのご家族への相談支援事業を行っています。

生活上お困りのことがありましたらご相談ください。

とき

4月17日(水)

5月15日(水)

6月12日(水)

午後2時～4時

ところ 健康づくりセンター

「プラム」

その他 相談無料、予約必要

◆問い合わせ

地域生活支援センター

「ゆりの木」

☎0475(50)4545

福祉課障害福祉班

☎(84)1257

第23回「県民が集う
「看護の日」

第23回県民が集う「看護の日」のイベントを開催します。

健康チェックや各種相談を無料で行いますので、みなさんぜひご参加ください。

とき 5月12日(日)
午前10時～午後0時30分

ところ 東金サンピア
1階センターコート

◆問い合わせ

公益社団法人千葉県看護協会

☎043-245-0025

平成25年度 第1回「男の料理教室」の
参加者を募集します

とき 5月29日(水) 午前10時～午後1時

ところ 健康づくりセンター「プラム」

対象 町内在住の男性

内容 ①手洗い
※手洗いチェッカーで、汚れが落ちているか確認します。
②調理実習 ・いわしの五色あんかけ
・山いもともずくの酢の物
・みぞれ汁 ・変わり白玉
※材料の都合で変更になることもあります。

持ち物 エプロン、三角巾

参加費 無料

定員 20人

申込期限 5月15日(水) ※定員になり次第締切

主催 食生活改善協議会

◆申込・問い合わせ

健康管理課健康管理班

☎82-3400

手作り料理を食卓に!

町食生活改善協議会

材料(4人分) 1人分: エネルギー 145kcal

- 白身魚.....280g
- ① { 塩.....小さじ1/3
- こしょう.....少量
- 玉ねぎ.....160g
- ピーマン.....60g
- 赤ピーマン.....60g
- ② { ワインピネガー.....※大さじ4
- 油.....大さじ1
- 粉末コンソメ.....少量
- こしょう.....少量
- ※ワインピネガーがない場合は、酢で代用

白身魚のマリネ



作り方

- ① 白身魚に①をふり、素焼きにする。
- ② 玉ねぎは薄切り、他の野菜は細切りにし、②と和える。
- ③ 器に②の半量を並べて①のをせ、残りの②を重ねて汁をかけ、30分ほど味をなじませる。