

## 「いきいき健康教室全体集会」を開催しました



3月25日、もみじ平総合公園市民体育館で「いきいき健康教室全体集会」が開催されました。  
市内51教室から約400人の高齢者が参加し、身体全体を使ったじゃんけんでの脳トレーニングや富岡シルク体操、富岡版替え歌「いい湯だな」を歌いながらのリズム体操など、6人の運動指導士の先生から、それぞれの魅力あふれる指導を楽しみました。  
普段は別々の教室で活動をしている参加者が、気持ちのいい汗を流しながら、身心の健康を志す仲間同士の交流を深めました。



いきいき健康教室に参加しませんか

「いきいき健康教室」は、65歳以上の人を対象に、富岡シルク体操・脳トレーニング・レクリエーションなどを原則毎週行いながら、健康づくり・仲間づくり・地域づくりを目指す教室です。皆さんもいっしょに健康づくりをしてみませんか。  
また、「近所で教室を始めてみたい」という人も募集しています。  
詳しくは、健康推進課いきいき健康係までお問い合わせください。  
問い合わせ 健康推進課いきいき健康係(保健センター内、☎ 64-1901)

## 胃がん日曜検診の予約受付のお知らせ

申し込み・問い合わせ  
保健センター(☎ 64-1901)

日曜検診を行います。5月1日から予約受付を開始します。ご希望の人は、保健センターまでお申し込みください。

詳しくは、4月に配布した「富岡市健康のしおり」をご確認ください。

期日	5月31日(日)
受付時間	午前7時30分～9時30分
会場	保健センター
対象者	40歳以上の市民
自己負担金	500円(ただし、市民税非課税世帯は自己負担なし)
定員	150人 ※定員になり次第、予約受付を締め切ります。
持参する物	受診シール、自己負担金、健康手帳(持っている人)

## 健康とみおか 21 通信 No. 43

### ②こんにゃくとしいたけとねぎ こしね汁【第1弾】

地元の名産である、こんにゃく・しいたけ・ねぎを使った料理は、「こしね汁」だけではありません。平成24年度に富岡市で開催した「創作郷土料理・伝統料理発表会」で発表した「こしね料理」を、2回シリーズで紹介します。



#### 創作郷土料理・伝統料理発表会より「コンカツこしねカレー」の紹介

##### ●材料(4人分)

〈カレー〉	
こんにゃく	50g
しいたけ	8枚
ねぎ	2本
豚ひき肉	300g
ヨーグルト	150g
トマト	2個
にんにく	2片
根ショウガ	1片
バター	20g
水	適宜
カレールウ	適宜
ご飯	適宜

##### ●作り方

- 〈カレー〉
- ① ヨーグルトと豚ひき肉を混ぜておく。
  - ② こんにゃく、しいたけ、ねぎ、トマト、にんにく、根ショウガはみじん切りにする。
  - ③ 鍋にバターを入れて熱し、溶けたら、にんにくと根ショウガを加えて香りが出るまで炒める。そこに残りの②を加えて炒める。
  - ④ さらに①を鍋に加えて炒める。
  - ⑤ ④に水を入れ、煮立ってきたらアクを取り、いったん火を止める。お好みのカレールウを加え、再度火をつけて、とろみがつくまで煮込む。

##### 〈コンカツ〉

こんにゃく	200g
スライスチーズ	2枚
天ぷら粉	適量
水	適量
パン粉	適量
揚げ油	適量

##### 〈コンカツ〉

- ① こんにゃくとチーズは型抜きをする。
- ② こんにゃくにチーズをはさみ、水を混ぜた天ぷら粉とパン粉をつけて油で揚げる。



#### 「健康とみおか 21」アンケート調査の実施について

市では、健康増進計画「健康とみおか 21」に基づき、生活習慣病の予防や健康づくりを推進しています。

今年度は計画を見直し、次期計画作成のための基礎資料とするため、無作為に20歳代から70歳代の人3,600人を選ばせていただき、健康に関するアンケートを実施します。

区長を通じて調査該当者に調査票が配布されますので、ご協力をお願いします。  
※アンケート調査結果は、本計画作成以外の目的で使用することはありません。

