

栄養だより

～健康料理教室（高血圧症予防編）のお知らせ～

町では、皆さんの健康づくりのサポートを目的に「健康料理教室」を実施しています。今回は町の健康課題でもある高血圧症をテーマに、ミニ講話と調理実習を実施します。おいしく減塩するための調理法や食材について学んでみませんか。

料理教室に参加いただいた方には、1日に摂取した塩分量が10g（日本人の平均摂取量）を超えているか尿でチェックできる検査キットをお送りします。この機会に普段見えにくい塩分量をチェックしてみてください。皆さんのご参加をお待ちしています。

○日時

3月15日（金）

午前10時30分～午後1時30分

○場所

中央公民館 調理室

○対象

血圧が高めの方、高血圧症を予防したい町民の方（定員16名）

○内容（変更になる場合があります）

- ・麦ごはん
- ・ハニーマスタードチキン
- ・白和え
- ・減塩浅漬け



○持ち物

エプロン、三角巾、手拭きタオル、上履き、飲み物

○参加料 300円

○申込期限

3月8日（金）まで

▼お申し込み、お問い合わせは、役場保健福祉課 保健推進係（7-5291）へ。

日本赤十字社北海道支部からのお知らせ

令和6年能登半島地震災害義援金を受け付けています

1月1日に発生した能登半島地震災害で被災された方々を支援するため、日本赤十字社では義援金を受け付けています。

お寄せいただいた義援金は、全額を被災地にお届けします。

皆さまのあたたかいご支援をよろしく申し上げます。

○義援金名称

令和6年能登半島地震災害義援金

○受付期間

12月27日（金）まで

○受付方法

役場保健福祉課窓口にて受付



▼お問い合わせは、役場保健福祉課福祉係（7-5291）へ。

（広告）

高騰する電気代！
なんとかしたい...

家電の見直して！

見積り無料
だから
気軽に相談♪

温水器を >>> エコキュートに

蓄熱暖房を >>> 暖房エアコンに

節電 サポート

上記交換で、電気料金がどれだけ変わるか
試算もできます！まずはご相談ください♪

(株)ワタナベ電器 亀田郡七飯町 字大沼町817-4 ☎0138-67-2250

※ホームページからのお問合せもOKです！ ワタナベ電器 大沼 🔍 検索