

ゲストに

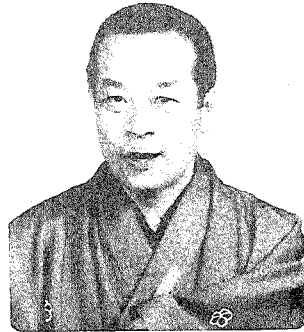
林家木久蔵さん

健康まつり開催

10月12日 文化会館

午前10時
午後3時30分

「笑いと健康」 午後1時



今年の健康まつりのテーマは、成人病の予防PARTIII「心の健康」です。落語家、林家木久蔵さんをお迎えして『笑いと健康』と題して健康まつり記念講演を開催します。

落語家プロフィール

林家木久蔵

落語家として名を高める一方、文才・画才もプロ級でマルチの落語家。昭和十二年十月十九日東京生まれ。昭和四十一年から日本テレビ「笑点」のレギュラーメンバーとなり、昭和四十七年九月真打ちに昇進。昭和五十六年十二月、ライメンについての本邦初の単行本「なるほど・ザ・ライメン」を出版し、ライメンブームを起す。文才・画才も卓越し「林家木久蔵美人画展」私の下町五十景」の個展の他、画文集も出版。

食生活改善メニュー(6)

秋とは名ばかり、まだまだ暑い日が続いています。今回は、どこにでもある材料で手軽にできる一品を紹介します。揚げたてにレモンを搾りかけて食べるので、塩分ゼロで健康的です。このメニューは、成人病予防栄養教室で実習しますので、興味のある方は地域の食生活改善推進員へお問い合わせください。

都留市食生活改善推進員会

●材料(2人分)

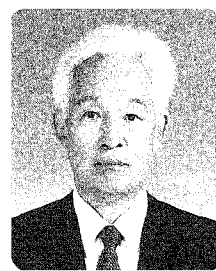
もめん豆腐…1丁
(絞って150g)
山芋…30g
エビ…殻つき100g
生しいたけ…2枚
枝豆…さやつき30g
卵…小1個
白ごま…大さじ1
揚げ油
レモン…1/2個



- ①豆腐はふきんに包んで傾けたまな板にのせて重石をかけ、30分おき、1丁300gの豆腐が150gになるまで水きり。
- ②山芋は皮をむき、おろし金でする。エビはようじで背わたを除いて殻をむき、粗く刻む。しいたけは根元を除き、軸も含めて粗いみじん切りにする。枝豆は柔らかくゆでてさやから出す。
- ③水きりした豆腐を入れて粗くつぶし、山芋を入れてゴムべらか木じゃくしでよく混ぜる。卵を加えてさらによく混ぜ、エビ、しいたけ、枝豆、白ごまを混ぜる。
- ④揚げ油を170度に熱し、③をテーブルスプーンで山盛りすくってだ円形に形を整え、油に入れる。うすく色づくまで2分くらい揚げる。くし形に切ったレモンを添えて盛りつける。

伝言板

大月保健所



所長 佐藤仕彦

この度、皆さんの広報に保健所からの記事載せていただくことになりました。健康や暮らしの情報・保健所で実施する事業等を掲載していく予定です。

保健所は医師、薬剤師、保健婦等保健行政に係る専門家の集まりです。私も今年四月に大月保健所に赴任しました。

各市町村の保健衛生担当者と協力しながら、地域の皆さんが安心して健康生活を送れるよう、環境衛生、疾病予防、健康づくりなどの仕事をしています。

今までの「大月保健所だより」に代って、毎号この欄でお目にかかりますがよろしく願います。

保健所業務のご案内

一般健康相談 毎週火曜日
午前9時～10時30分
特別乳幼児健康相談
毎月第4水曜日
午後1時～2時

精神保健相談(要予約)

第2・第4金曜日

午後1時～2時
精神障害者デイケア 毎週木曜日
午前10時～午後3時

水質検査 第2・第4月曜日
午前9時～正午

検便 第2・第4火曜日
午前9時～11時

エイズ検査 毎週火曜日
午後2時30分～5時

その他随時受け付けています。

エイズ相談、食生活・栄養相談

食品衛生相談、薬物相談

アイ・腎・骨髄バンクの登録

公害苦情相談、衛生害虫相談

すこやか出生相談、難病相談

老人性痴呆疾患相談、動物相談

看護婦等再就業相談

病原性大腸菌

O・157を防ごう

①料理する時・外から帰った時・

トイレの後・食事前などには洗剤

と消毒薬を使って手を洗いしまし

う。また、調理器具は清潔にし

しょう。

②食品は、中心部が一分間以上七

十五度になるように加熱しまし

う。