９月は健康増進普及月間です！

市では、市民が自らの健康を増進していくための取り組みとして**「健康ひろさき 12 か条」**、**「けんこうひろさきこども３か条」**を掲げています。

この機会にできることからコツコツと、家族、友人、学校、職場の皆さんで健康づくりに取り組みましょう。

健康ひろさき 12 か条

1. 主食、主菜、副菜をそろえ、減塩を心がけます。
2. 自分にあった適度な運動を日常生活にとりいれます。
3. 適正体重を知り、維持します。
4. 節度ある適度な量の飲酒を心がけます。
5. 適度な睡眠で休養を十分とります。
6. たばこを吸いません。
7. 年１回は健康診査を受け、自分の健康に関心を持ちます。
8. 定期的にがん検診を受け、精密検査が必要なときは早めに必ず受けます。
9. かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けます。
10. 悩んだときは、誰かに相談します。
11. 日々を豊かに過ごすため、趣味や生きがいを持ちます。
12. 健康についての正しい知識を身につけます。

けんこうひろさきこども3か条

1. 早寝　早起き　朝ごはん
2. 身体を　動かして　遊ぼう
3. 毎日　歯みがき

令和３年度　市民の健康まつり
児童作品展　ポスターの部

大賞

第三大成小学校　１年　後藤 晴道さん

弘前市食生活改善推進員会

File.117

食改さんおすすめレシピ

野菜をプラス1皿レシピ

ごぼうと人参のオイスターソース炒め

材 料
４人分

ごぼう…… 200g
にんじん…… 80g（1/2本）
小女子…… 12g
ごま油…… 大さじ1
酒…… 大さじ1
みりん…… 大さじ1
オイスターソース …… 小さじ2
しょう油 …… 小さじ2

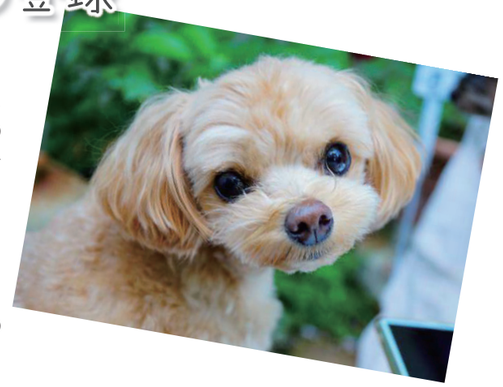
■１人分の栄養量
エネルギー／ 94kcal、たんぱく質／ 2.7g、脂質／ 3.2g、カルシウム／ 46mg、食塩相当量／ 0.9g

①ごぼうは包丁で皮をこそげ取り、斜めにうすく切りさっと洗う。にんじんは皮をむき、半分に切ってうすく斜めに切る。
②鍋にごま油を熱し、ごぼうとにんじんを弱火でじっくりと炒める。ごぼうがしんなりとしたら小女子を加え、酒とみりんを入れてさらに炒める。
③オイスターソースとしょう油を加え、汁気がなくなるまで炒めて出来上がり。

おすすめポイント♥

９月は食生活改善普及運動月間です。
いつものおうちごはんに野菜のメニューをもう１品加えると、ぐっとヘルシーになりますよ！だしなどを使った減塩メニューや乳製品なども、積極的に取り入れましょう。

秋の狂犬病予防注射・犬の登録



秋の狂犬病予防注射･犬の登録を下表の日程で行います。犬の飼い主は、狂犬病予防法により、飼い犬の生涯１回の登録と毎年１回の狂犬病予防注射を受けることが義務付けられています。飼い犬には必ず予防注射をしましょう。

▼**集合注射料金　１頭＝ 3,300 円**（注射料 2,750 円、注射済票交付手数料 550 円）
▼**新規登録料　１頭＝ 3,000 円**
▼**注意事項**　料金不足の場合、注射できません。釣り銭のないようにご協力ください。

月日	実施場所	時間
9月12日（日）	弘前市保健センター前	10:00 ～ 12:00
9月13日（月）	常盤野コミュニティセンター前	10:00 ～ 10:10
	百沢担い手センター前	10:25 ～ 10:35
	上弥生集会所前	10:55 ～ 11:05
	愛宕多目的集会所前	11:20 ～ 11:30
	宮地研修館前	11:40 ～ 11:50
	五代多目的集会所前	13:00 ～ 13:10
	岩木庁舎車庫前	13:20 ～ 13:35
	一町田多目的集会所前	13:45 ～ 13:55
	熊嶋多目的集会所前	14:05 ～ 14:15
	駒越会館前	14:25 ～ 14:35
9月14日（火）	黒土コミュニティセンター前	10:00 ～ 10:10
	相馬ふれあい館前	10:35 ～ 10:45
	利雪創造センター前	11:00 ～ 11:10
	兼平公民館前	11:25 ～ 11:35
	鳥井野多目的集会所前	11:45 ～ 11:55
	茂森新町公民館前	13:05 ～ 13:15
	西交流センター前	13:25 ～ 13:35
	市民体育館駐車場	13:45 ～ 14:05
9月15日（水）	市役所裾野出張所前	10:00 ～ 10:10
	つがる弘前農協旧北支店前（元鬼沢支店）	10:25 ～ 10:35
	つがる弘前農協旧高杉支店前	10:55 ～ 11:05
	独狐農業研修会館前	11:15 ～ 11:25
	蒔苗町民会館前	11:35 ～ 11:45
	土堂集会所前	12:55 ～ 13:05
	藤代公民館前	13:15 ～ 13:25
	宮園第二団地集会所前（宮園公園向かい）	13:40 ～ 13:50
	弘前市保健センター前	14:00 ～ 14:20

月日	実施場所	時間
9月25日（土）	弘前市保健センター前	10:00 ～ 12:00
9月28日（火）	市役所石川出張所前	10:00 ～ 10:15
	大沢町民会館前	10:30 ～ 10:40
	堀越公民館	10:55 ～ 11:05
	泉野多目的広場コミュニティ施設前	11:15 ～ 11:50
	千年公民館前	13:00 ～ 13:10
	千年交流センター前	13:20 ～ 13:30
	松原集会所前	13:40 ～ 13:50
	取上3丁目・貴船神社前	14:05 ～ 14:15
9月29日（水）	金属町体育センター駐車場	10:00 ～ 10:15
	桜ケ丘中央集会所前	10:25 ～ 10:35
	緑ケ丘集会所前	10:45 ～ 10:55
	桔梗野会館前	11:05 ～ 11:20
	南大町２丁目・楮町町会児童館前	11:35 ～ 11:45
	城東５丁目・天理教弘前分教会前	12:55 ～ 13:05
	つがる弘前農協本店前	13:15 ～ 13:25
	福田町会集会所前	13:35 ～ 13:45
	つがる弘前農協和徳支店前	14:00 ～ 14:10
9月30日（木）	笹舘町会集会所前	10:00 ～ 10:10
	市役所新和出張所前	10:30 ～ 10:40
	三省地区交流センター前	11:00 ～ 11:10
	宮舘町民会館前	11:30 ～ 11:40
	市役所船沢出張所前	11:50 ～ 12:00
	向外瀬集会所前	13:10 ～ 13:20
	堅田集会所前	13:30 ～ 13:40
	弘前市総合学習センター駐車場	13:55 ～ 14:25