



チャレンジ大学(第3回延期分)

問合せ・申込先/生涯学習課 (979-1733)

多岐な分野にわたって、楽しく学ぶ講座です。受講無料です。

- 日時
令和4年2月3日(木) 9時30分～11時30分
- 場所
文化センター 多目的ホール
- 対象
町内在住の成人
- 募集人数
48人(先着順)
- 演題
心を守る門番～SOSの出し方と受け方～
- 講師
佐久間 哲也(エムオーエー奥熱海クリニック院長)

- 内容
ゲートキーパー(心を守る門番)は、SOSに気づき専門の人につなげる重要な役目です。その養成研修の内容をもとに、自分や周りの人の心の安定をはかるための対応やストレス軽減法を分かりやすく楽しく学びます。
- 申込み
令和4年1月7日(金)～令和4年1月27日(木)に、文化センター窓口か電話でお申し込みください。
- その他
しずおか県民カレッジとの連携講座です。



第7回文化センター室内ペタンク大会

問合せ・申込先/生涯学習課 (979-1733)



▲前回のペタンク大会の様子

ペタンクは誰もが気軽に取り組むことができるニュースポーツです。ご家族・お友達と参加していませんか。参加無料です。

- 日時
令和4年2月23日(水) 9時15分～(受付:8時45分～)
- 場所
文化センター多目的ホール
- 対象
町内に在住・在勤・在学している人
- 募集人数
3人1組 12チーム 計36人(応募者多数の場合は抽選)
- 申込み
申込用紙に記入し、令和4年1月11日(火)～令和4年1月24日(月)に文化センター窓口提出してください(FAX・メール可)。申込用紙は、窓口または町ホームページからもダウンロードできます。
- その他
▶スポーツ傷害保険には生涯学習課で加入します。
▶用具は生涯学習課で用意します。
▶事前にチームの代表者に「健康管理票」を配布します。当日提出してください。



函南町ミニテニス大会

問合せ・申込先/生涯学習課 (979-1733)



▲前回のミニテニス大会の様子

函南町スポーツ推進委員会では、レクリエーションを目的としたミニテニス大会を開催します。参加無料です。

- 日時
令和4年2月13日(日) 9時～(受付:8時30分～)
- 場所
函南町体育館
- 対象
町内に在住・在勤・在学している人
- 募集人数
2人1組 16チーム 計32人(先着順)
- 持ち物
体育館シューズ、タオル、飲み物、健康管理票
- 申込み
申込用紙に記入し、令和4年1月14日(金)までに文化センター窓口提出してください。申込用紙は、文化センター窓口にあります。
- その他
▶運動する時以外は、常にマスクを着用してください。
▶会場内での食事はご遠慮ください。
▶事前にチームの代表者に「健康管理票」を配布します。当日提出してください。

けんこうの密〜健康づくり課通信〜

第9回・糖尿病予防のレシピ

糖尿病予防には、糖質の取りすぎに気を付けるだけでなく、ゆっくり食べる、よく噛んで食べる、野菜を先に食べるなど食べ方を工夫して血糖値が上がりにくいようにすることが大切です。また、1日3食決まった時間に均等に食事をとることも大切です。夕食が遅くなる時は、つなぎに何か軽く食べ、食事間隔が空きすぎないようにし、遅い時間の夕食の食べ過ぎを防ぎましょう。

こんな食生活は要注意!

- つい食べ過ぎる
- おやつを毎日食べる
- 夜遅く食事することが多い
- 早食いの傾向がある
- 食事の回数や時間が決まっていない
- 野菜が苦手



今回は餃子の皮の代わりに大根を使って具を挟むことで、糖質とエネルギーをカットしたアイディアレシピを紹介します。

餃子風大根のはさみ焼き

○材料(4人分)

- 〜1人分:149キロカロリー〜
- ▼大根(半月切りの薄切り) 320g
- ☆豚ひき肉 120g・キャベツ(みじん切り) 80g・にら(みじん切り) 80g・醤油 小さじ2・ごま油 小さじ2・片栗粉 大さじ1.5

○作り方

- ①大根に塩(小さじ1)をふって30分おき、しんなりさせる。
- ②ボウルに(☆の材料)を入れて粘りがでるまで混ぜる。
- ③①の大根を洗って絞る、キッチンペーパーで水気をしっかりとる。
- ④③の大根に②のたねをのせ、その上に大根のをせ具を挟む。
- ⑤フライパンにごま油を敷き、④を両面焼く。



問合せ/健康づくり課(978・7100)