

参加費無料

## 『こころのサポーター養成講座』を開催します！

こころのサポーターとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。悩みを抱えている人に対し、あなたができることを一緒に考えてみませんか。

- 対象 町民
- 定員 10名(事前予約制で先着順)
- と き 11月29日(火)午前10時～午前11時30分  
12月13日(火)午後1時30分～午後3時  
※2回1コース(両日とも参加可能な方)
- と ころ 保健福祉センター
- 持 ち 物 筆記用具、水分補給用の飲み物
- 申込方法 電話または直接健康推進課健康総務係(☎356-1334)までお申し込みください。
- 申込期間 11月1日(火)～18日(金)  
午前8時30分～午後5時15分(平日のみ)

※12月13日(火)では、過去にこころのサポーター養成講座を受講した方を対象としたフォローアップ講座も兼ねて開催します。

## 11月11日は介護の日です

国では高齢者や障がい者等に対する介護に関し、国民への啓発を重点的に実施するための日として制定しています。

町と地域包括支援センターでは認知症カフェや介護予防教室、介護者のつどいなど様々な事業を実施しております。介護のことなどでお困りの事がございましたらお気軽にご相談ください。



ひき肉の代わりに大豆ミートを使って脂質量を抑えています。利府町名産の梨の甘みを活かしたソースはハンバーグにピッタリです。

### 【作り方】

- ①大豆ミートは、1分位お湯で戻し、目の細かいザルにあげ、水洗いし、水気を固く絞る。
- ②玉ねぎはみじん切りにし、分量の油で、きつね色になるまで8～9分位炒め、粗熱をとる。
- ③梨はすりおろす1/2個分の内、約1/4量をみじん切りにする。
- ④ポウルに①・②・③とAを入れ、よくこねる。
- ⑤④を2等分にし、フライパンに油を入れ、弱火で2～3分焼き、焼き色がついたら、裏返して、蓋をして6～8分位じっくり蒸し焼きにする。
- ⑥小鍋にBの材料を入れ、火にかけ、混ぜ合わせながら煮詰め、ソースを作ります。
- ⑦皿に、⑤のハンバーグとお好みの付け合わせを盛り付け、⑥のソースをかけます。

## ★食生活改善推進員おすすめレシピ★ 梨入り大豆ミートのハンバーグ

【材料】	【分量(2人分)】	【材料】	【分量(2人分)】
大豆ミート	80g	サラダ油	大さじ1
玉ねぎ	200g	ケチャップ	大さじ3
サラダ油	大さじ1/2	ウスターソース	大さじ1
梨	適宜	しょうゆ	大さじ1
パン粉	大さじ4	梨(すりおろし)	1/2個分
牛乳	大さじ3	みりん	小さじ1/2
片栗粉	大さじ1	砂糖	小さじ1/2
卵黄	1個		
すりおろしにんにく	1/2片		
こしょう	少々		

一人分の栄養量 エネルギー 309kcal / たんぱく質 26.2g / 脂質 10.0g / 炭水化物 50.2g / 食塩相当量 2.6g

健康ガイド  
++++  
health guide

問 健康推進課 健康総務係 ☎356-1334

## 終活講座

エンディングノートを用いて、これからの人生の備えについて学び、より良い人生になるための講座です。また、金銭管理や財産の整理などに関する成年後見制度についても紹介します。エンディングノートとは、終末期医療や介護、お葬式の希望などを書き記すもので、終活のツールとして活用されています。

- 【と き】12月5日(月)午後1時30分～午後3時
- 【対 象 者】利府町在住の65歳以上の方 先着40名
- 【内 容】エンディングノートの書き方、成年後見制度の概要について
- 【と ころ】保健福祉センター
- 【持 ち 物】筆記用具
- 【申込期間】11月7日(月)～18日(金) 午前8時30分～午後5時15分※平日のみ
- 【申込方法】長生き支援係の窓口か、お電話でお申し込みください。

町では【在宅医療・介護連携推進事業】に取組んでいます

問 健康推進課 長生き支援係 ☎356-1334

## 【休日診療のご案内】

問 塩釜地区休日急患診療センター(塩竈市錦町7-10) ☎366-0630

歯 科 (受付時間：午前9時～午後3時)	歯 科 (受付時間：午前9時～午後3時)	歯 科 (受付時間：午前9時～午後3時)	歯 科 (受付時間：午前9時～午後3時)
3日(木・祝)	浮島歯科クリニック	多賀城市浮島1-12-10	☎368-2201
6日(日)	刀根歯科医院	利府町青葉台3-1-85	☎356-7555
13日(日)	泉沢歯科医院	塩竈市泉沢町17-15	☎363-2306
20日(日)	川村歯科医院	塩竈市港町2-5-12	☎362-1516
23日(水・祝)	広沢歯科	利府町しらかし台2-12-2	☎356-5127
27日(日)	郷家第三歯科医院	塩竈市南町5-10	☎362-4571

## 内科・小児科 塩釜地区休日急患診療センター

- 【土曜日(準夜帯)】
- ※土曜日が祝日の場合はなし
- 受 付 午後6時30分～午後9時30分
- 診療時間 午後7時～午後10時
- 診療科目 小児科(対象年齢：15歳まで)

- 【日曜・祝日】
- 受 付 午前8時45分～午前11時30分
- 診療時間 午後1時～午後4時30分
- 診療科目 午前9時～午後5時  
内科・小児科

※必ず事前に電話で確認の上、受診してください。