

健康ひろば

心の健康相談（前日までに要予約）

☎ 広島県西部保健所呉支所厚生保健課
☎0823-22-5400

日時 5月12日(金)午後1時30分～3時
場所 市役所本庁4階401会議室

アルコール健康相談会（申し込み不要）

☎ 保健医療課☎0823-43-1639

本人、家族が体験を語り合い、断酒を支援する場です。

日時 5月22日(月)午後1時30分～3時
場所 江田島保健センター

エイズ・梅毒検査（要予約）

☎ 広島県西部保健所呉支所厚生保健課
☎0823-22-5400

日時 5月15日(月)午前9時～正午
場所 広島県西部保健所呉支所（呉市西中央1-3-25）
申込期限 5月12日(金)

健康づくりウォーキング教室 （申し込み不要・雨天中止）

☎ 保健医療課☎0823-43-1639

市環境センターを目指して、ゴミ拾いをしながら、ウォーキング（プロキング）を行います。身体と心、そして江田島市をきれいにしましょう。

ぜひ、お気軽にご参加ください。

日時 5月23日(火)午前9時30分～正午
場所 鹿川交流プラザ

準備物 保険代30円、帽子、飲み物、タオル、運動しやすい服装、運動靴

広告を募集しています

☎ 企画振興課
☎0823-43-1630

広報えたじまに掲載する広告を募集しています。申込方法など、詳しくは企画振興課へ。

広告の大きさなど

A広告：縦46mm×横170mm B広告：縦46mm×横85mm(いずれも黒1色)

広告の掲載位置

原則「お知らせ」ページの下部（掲載位置は指定できません）

献血にご協力ください

☎ 保健医療課☎0823-43-1639

日時 5月23日(火)午前10時～正午
午後1時15分～4時

場所 藤三 大柿店（駐車場）

君の勇気がいのちを救う！



地域のカフェ（認知症カフェ）

☎ 地域包括支援センター☎（43）1640

認知症カフェは、認知症の人やその家族、地域住民、介護や福祉の専門家など誰でも、気軽集える場所です。お茶を飲みながら、悩み事の相談や認知症、認知症予防について学び、考えることができます。

参加費 100円（お茶菓子代）

区分	いやしカフェ	よりみちカフェ
日程	5月10日(水)、6月7日(水)	5月23日(火)
時間	10:00～11:30	10:00～11:30
場所	江南ふれあいセンター	江田島市民センター別館
問合せ	在宅介護支援センター江能 ☎0823-57-7100	誠心園 プランチ ☎0823-42-5252

もの忘れ相談会を開催します（無料）

☎ 地域包括支援センター☎0823-43-1640

最近、「もの忘れが気になる」「認知症の症状なのか？」など、気になることがあれば相談しませんか？ご本人だけでなく、ご家族や関係者の方でも相談できます。

日時 5月26日(金)午後2時～3時30分

場所 大柿市民センター

相談医 吉田病院 吉田昌平医師、吉田病院相談員

予約先 吉田病院 ☎42-1100 5月25日(木)まで

「広報えたじま」への皆さんの声をお寄せください。

広報紙を読んだ感想やご意見、とりあげてほしいまちの話題など、下のQRコードを読み取ってお気軽にメールをお送りください。

■郵送の場合

〒737-2297 広報えたじま係



えたじまのこい通信

「藍クラブ」

（沖美市民センター 毎週金曜日 午前9時45分）

☎ 地域包括支援センター
☎0823（43）1640

沖美市民センターで活動している藍クラブです。会場からは沖美町の綺麗な海が広がって見えます。体操の日にみんなの笑顔に会えることがとても楽しみです、ウキウキしながら会場へ向かいます。体操が始まる前に話に花を咲かせ、体操中は一生懸命取り組みます。

ですが、みんなで集まれば楽しく体操することができます。おかげで外出する機会が多くなり、ひきこもりの予防にもなっています。継続することで膝が楽になり正座ができるようになりました。百歳体操の効果は絶大だと思います。まだ参加されていない方は一緒に始めてみませんか？



おすすめメニュー

Cooking 178

しーほー豆腐

熱量
138kcal
(1人分)



トマトの酸味で暑い夏でも食べやすい煮物です。給食センターでも人気のメニューです。



えたじまんレシピ→



■作り方

- ① 豆腐はさいの目に切り、下茹でする。
- ② 豚肉は1cm角に小さく切り、おろししょうがで下味をつける。
- ③ たまねぎ、たけのこ、にんじんはみじん切り、白ねぎは小口切りにする。
- ④ トマトはさいの目に切る。
- ⑤ 鍋に油を熱して豚肉を炒め、野菜も加えて炒める。
- ⑥ ★調味料、豆腐、グリーンピースを加えて混ぜあわせて出来上がり。

■材料（4人分）

木綿豆腐…………… 400g
豚もも肉（スライス）…………… 50g
おろししょうが…………… 2g
たまねぎ…………… 200g
たけのこ（水煮）…………… 40g
にんじん…………… 40g
白ねぎ…………… 60g

トマト…………… 60g
サラダ油…………… 適量
グリーンピース…………… 20g
★塩…………… 2g
★しょうゆ…………… 小さじ1
★三温糖…………… 10g
★水…………… 80ml

江田島市食育キャラクター
「もりもりぼうや」

毎月19日は食育の日
家族そろっていただきます！！