

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 7月14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 7月24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 7月10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 7月7日(金)

健康づくりウォーキング教室（申込不要）

☎ 保健医療課☎0823-43-1639

7月は、暑い中でのウォーキングは熱中症などの危険があるため、ウォーキングをお休みします。代わりに、下記の内容を行います。動いて、笑って、心身ともに健康になりましょう！ぜひ、お気軽にご参加ください。
日時 7月25日(火)午前10時～正午
場所 わくわくセンター（能美町鹿川）
内容 ①「笑いヨガ&マジックショー」
②「えたじまん体操」
講師 ①女夫池 百合子さん
②吉田保健師(地域包括支援センター)
準備物 室内靴、タオル(長さ60cm程度)、お茶、運動のできる服装でお越しください。

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)

男性料理教室（要予約）

☎ 保健医療課☎0823-43-1639

旬の食材を使って、簡単・時短料理を作ろう！
日時 7月14日(金)午前9時30分～午後1時
場所 飛渡瀬老人集会所 参加費 250円
持参物 エプロン、三角巾、タオル、お茶



▲男性料理教室参加者のみなさん

楽しいですよ！
みなさん、お待ちしています！

献血にご協力ください

☎ 保健医療課☎0823-43-1639

日時 7月17日(月・祝)午前10時～正午
午後1時15分～4時
場所 ゆめタウン江田島(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☎0823-43-1640

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	7月5日(水)、8月2日(水)	7月25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 ☎0823-27-8885	誠心園ランチ ☎0823-42-5252

「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



えたじまのこころい通信

～おご女会～（大古会館 毎週火・水曜日 午前10時～）
☎ 地域包括支援センター☎0823(43)1640

おご女会は大古女性会のメンバーを中心に活動しています。皆さんに名前の由来をよく尋ねられます。大古女、性会、ここだけ見るとすごく古い女に見えませんか？別のひらがな読みにして「お・ご・じま」これは鹿児島弁で「お嬢さん」という意味になるんです。やっぱり若い方がいいですね。大河ドラマで「西郷どん」が放送されていた2018年に結成され、今では45人とメンバーが増え、週に2回、火・水と分かれて行うようになりました。定期的にお食事会やお花見会、旧能美城跡へのウォーキングなどイベントを重ねることで、メンバー同士の交流が深まりました。



笑いヨガを取り入れたり、開始時間まで早く来た人は、えたじまん体操、やおしゃべりをし、楽しみながら体にも心にもいい、おご女会。ぜひ若い世代の方も参加してみてください。

市食生活改善推進員協議会

おすすめメニュー Cooking 180

きゅうりと竹輪のごま酢和え

熱量 69kcal (1人分)



旬のキュウリを使い、ごま酢で和えたさっぱりとした和え物です。食欲のないときにおすすめの野菜料理です。

■作り方

- ① キュウリは薄切りにし、塩を振り、しんなりしたら水気をしぼる。
- ② ニンジンも薄切りにする。モヤシと一緒にゆでて水気をしぼる。
- ③ ちくわは小口切りにする。
- ④ ★をボウルに入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ ④に①、②、③を入れ、混ぜ合わせる。

■材料（4人分）

- | | | | |
|-----------|----------|-------------|-------|
| キュウリ…………… | 150g | ★白すりごま…………… | 大さじ3 |
| 塩…………… | 指2本ふたつまみ | ★酢…………… | 大さじ2弱 |
| ちくわ…………… | 40g | ★砂糖…………… | 大さじ1強 |
| ニンジン…………… | 50g | ★しょうゆ…………… | 小さじ2 |
| モヤシ…………… | 100g | | |

毎月19日は食育の日
家族そろっていただきます!!

江田島市食育キャラクター
「もりもりぼうや」

