

e スポーツ体験会

▶地域交流やコミュニケーション向上のツールとして、新しいスポーツの形態である「e スポーツ」に取り組んでみませんか。

とき／2月9日(金) 午前10時～正午

ところ／保健福祉センター「はなみずき」運動室(3階)

対象／65歳以上で興味のある市民

定員／10人(先着順)

料金／無料

持ち物／眼鏡(必要な人)

内容／プロのeスポーツゲーマーによる指導のもと、「太鼓の達人 ドンダフルフェスティバル」[GO VACATION]を体験

申し込み／電話で包括ケア推進課へ



塩こうじの釜揚げうどん

【協力】島田市健康づくり
食生活推進協議会

今月は、手軽に調理できる「塩こうじの釜揚げうどん」をご紹介します。

塩こうじは、ビタミンB群が豊富で、疲労回復・整腸作用・免疫機能の維持など、さまざまな効果があるとされている万能調味料です。また、塩と比べて塩分含有量が少ないため減塩にも効果的です。

栄養満点で、しかも簡単に作れるため、忙しい時にもおすすめのレシピです。

【材料】2人分(1人分 約296kcal)

- うどん 2玉
- 卵 2個
- 甘酢しょうが 10g
- 青のり 適量
- 塩こうじ 小さじ4
※1人分は小さじ2
- かつお節 適量

- ①鍋の湯を沸かし、うどんを茹でる。
- ②麺がほぐれて、温まったらざるにあげる。
- ③水気を切って、器に盛る。
- ④③に卵を割り入れ、塩こうじ、細切りの甘酢しょうがを添えて、青のりとかつお節をかける。

広報しまだをもっと手軽に「Catalog Pocket」



広報しまだ電子版の多言語翻訳や音声読み上げなどが可能です。※通信料は利用者負担。



【高齢者相談】④・ところ／各高齢者あんしんセンター (地域包括支援センター)

月～金曜日(祝日は除く)	8:30～17:15
高齢者あんしんセンター 第一 老人保健施設「アポロン」内	☎ 33-0882
高齢者あんしんセンター 第二 市役所本庁舎内(1階)	☎ 34-3240
高齢者あんしんセンター 六合 六合公民館「ロクティ」内	☎ 32-9699
高齢者あんしんセンター 初倉 初倉地域総合センター「くらら」内	☎ 30-0617
高齢者あんしんセンター 金谷 金谷地区生活交流拠点施設「かなうえる」内	☎ 45-5610
高齢者あんしんセンター 川根 ウエルシア島田川根店 横	☎ 58-0321