

## e スポーツ体験会

▶地域交流やコミュニケーションのきっかけとして、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／5月30日(木) 午前10時～正午

ところ／プラザおおるり eスポーツルーム(1階)

対象／65歳以上で興味のある市民

定員／15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 ドングルフェスティバル」[GO VACATION]を体験

申し込み／電話で包括ケア推進課へ



大根のしっぽの塩昆布入りもみ漬け

【協力】島田市健康づくり  
食生活推進協議会

今月は、簡単でもう一品にちょうど良い「大根のしっぽの塩昆布入りもみ漬け」をご紹介します。

大根の根は、ビタミンCや葉酸、カリウムや食物繊維が多く含まれています。大根の葉には、根よりも多くの栄養素が含まれ、βカロテンやビタミンEなどのビタミンやカルシウム、鉄分などのミネラルが含まれています。加熱すると失われる栄養素もあるので、生で食べると栄養満点。

大根は一年を通して流通しているので、いつでも調理可能です。ユズを加えて、風味を付けてみるのもお勧めです。

### 【材料】5人分(約1人あたり67kcal)

- ◎大根 400g  
(しっぽや切り端などを利用)
- ◎大根の葉 100g
- ◎塩 適量
- ◎塩昆布 20g

- ①大根は皮をむいて、4～5cmの千切りにしてボールに入れる。
- ②①に塩小さじ3分の2を振って混ぜ合わせる。
- ③②をしんなりするまで置き、水気を切る。
- ④大根の葉は細かく刻み、ボールに入れ、塩小さじ1を振って揉み込む。水気が出たら、軽く洗い、強く絞る。
- ⑤③と④に塩昆布を和える。

g-sky 76.5 FM島田 エフエムしまだ

「サイマル放送」なら、インターネットを使ってパソコンやスマートフォンでラジオを聴くことができます。詳しくは、QRから。



【5月の高齢者ふれあい事業】	
⑧包括ケア推進課 ☎ 34-3288	
ところ／保健福祉センター はなみずき	
教室名／開催日／時間	
みんなで楽しく歌いませんか	7日(火)／午前10時～11時30分
大正琴を楽しみましょう	7日(火)・23日(木)／午後1時～3時30分
絵手紙を書こう	8日(水)／午前10時～正午
手芸の日、何を作るかお楽しみ	8日(水)・22日(水)／午後1時～3時
みんなで楽しく「健康麻雀」	8日(水)・17日(金)・31日(金)／午後1時～4時45分
みんなで体を動かしましょう	9日(木)／午後1時～3時
ペタンクを楽しみましょう	14日(火)／午前9時20分～11時30分
美しい「詩歌」を吟じて健康づくり	21日(火)／午前10時～11時30分
ヨガで心と体をリフレッシュ	27日(月)／午後1時30分～3時