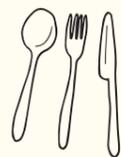


時 とき 所 ところ 内 内容 対 対象・定員 料 料金 持 持ち物
申 申し込み 問 問い合わせ・申込先 F ファクス E Eメール



弘前市食生活改善推進委員会

File.172

食改さんおすすめ レシピ

食物繊維たっぷりのアイデアレシピ

ごぼう DE アラビアータ



1人分の野菜使用量 186g

※野菜の加工品を含む

材料 2人分

- ごぼう..... 120g
- 玉ねぎ..... 1/4個 (50g)
- にんにく..... 1/2片
- オリーブオイル..... 大さじ1/2
- トマト缶 (ホール) 200g
- コンソメ顆粒 小さじ1/4
- 塩 小さじ1/4
- 水 50ml
- 砂糖 小さじ1/6
- こしょう・鷹の爪 (輪切り) ... お好みで
- 粉チーズ..... 小さじ1

- ①ごぼうは包丁の背で皮をこそぎ、太めのささがきにしてから水にさらしてアクをぬく。
- ②玉ねぎとにんにくはみじん切りする。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、①と②を加えて3分ほど炒める。
- ④玉ねぎがしんなりしたら、つぶしたトマトとAを加えて汁気がなくなるまで煮て、器に盛り付け粉チーズをふる。

おすすめポイント

パスタの代わりにごぼうを使用した、アラビアータ風の野菜レシピです。食物繊維が豊富で、ボリュームもたっぷりの一品です。

■1人分の栄養量

エネルギー 98kcal、たんぱく質 2.2g、脂質 3.4g、カルシウム 54mg、食物繊維 5.2g、食塩相当量 0.9g



おひとりさま 終活サポート事業

4月開始

問 (福)弘前市社会福祉協議会 (☎ 33-1161)

「頼れる親族がない。入院したらどうしよう...」「自分が亡くなった後、火葬や埋骨は誰がやってくれるんだろう...」等、心配事をお持ちの人が安心して暮らせるよう、身寄りのない高齢者等を対象として、終活に関する無料相談窓口を開設します。また、市社会福祉協議会と契約いただくことで、有償で「日常生活の支援」「入退院時の支援」「死後事務の支援」の3つの支援を提供します。

契約までの流れ等の詳細は、電話でお問い合わせください。

支援を契約できる人

- ・弘前市に住民登録があり、市内に居住する人
- ・65歳以上の一人暮らしの人
- ・直系卑属(子、孫)がいない人
- ・火葬や埋骨を行える親族がいない人
- ・契約内容を理解し、契約を希望する人
- ・負債のない人
- ・契約時に預託金を一括で納められる人
- ・生活保護を受給していない人

もしものときに備えます!

病気やけが等で意思表示が難しくなった際などに備え、あらかじめ本人の情報 を市に登録できる「終活情報登録事業」を4月1日より開始します。いざという時には、照会に対して本人に代わり市が登録情報をお伝えします。

対 65歳以上の市民
登録できる情報 緊急連絡先、死後事務委任契約等

問 介護福祉課 (☎ 40-7114)

契約時に必要な費用...42万円~

| | | |
|---------|---|---------------|
| 手数料 | 支援計画の作成 (必須) | 2万円 |
| 死後事務の支援 | 基本サービス (必須) | 40万円 ※預託金 |
| | ・ご遺体の引き取り ・安置~移送 ・指定する人への連絡、官公庁等への各種手続き ・電気、水道、ガス等の解約手続き ・必要な費用の支払い、事務手数料 | |
| 追加サービス | 追加サービス | 業者見積額 ※預託金 |
| | ・葬儀 (会葬者あり) ・居室の原状回復 ・その他希望するサービス | |

※死後事務終了後、預託金の残額は相続人等へお渡しします / 物価高騰等により預託金に不足が生じる場合、追加預託が必要になることがあります。

利用料金 (利用状況に応じて支払い) ...月 5,000円~

| | | |
|---|---|---|
| 日常生活の支援 | 基本サービス (必須) | 5,000円/月 |
| | ・月1回 60分程度の訪問 ・月2回の電話による安否確認 ※預金通帳および届出印の預かりが必要 | |
| | 追加サービス | |
| 入退院時の支援 | ・基本サービスでは足りない場合の追加訪問 | 3,000円/時 ◎1回60分までとし、60分を超えるごとに料金が生じます。 |
| | 書類等預かりサービス | 1,000円/月 |
| | その他希望するサービス | 要相談 |
| | 入院支援 | 3,000円/時 ◎1回60分までとし、60分を超えるごとに料金が生じます。 |
| ・入院前の病状説明同席、荷物準備 ・入院時の付き添い、入院手続き ・入院中の病状説明同席、物品購入 | | |
| 退院支援 | | |
| ・退院時の付き添い、入院費支払い | | |
| 緊急時対応 | 緊急時対応 | |
| | ・平日夜間、(土)・(日)と(祝) | |

4月のこころの健康相談

本人や家族のこころの悩み(眠れない、生きづらさを感じる、閉じこもりがち、家族を亡くしたなど)を聞いてほしいとき、ご利用ください。

時 4月14日(火)、午前9時~正午

所 市保健センター(野田2丁目)

申 電話/4月13日(月)まで

※治療中の人は、まずは主治医へ相談を。

問 健康増進課 (☎ 37-3750)

ヒロコでQOL健診

◎定期開催(要事前予約)

時 4月22日(水)、午前10時~正午

所 ヒロコ(駅前町)3階健康ホール

対 19歳以上の市民=25人程度(先着順)

実施項目 問診、身長・体重、体組成、血圧、内臓脂肪、推定野菜摂取量(ベジチェック®)、骨密度、握力、立ち上がり、2ステップ、口腔(唾液)、結果説明

申 電話、市ホームページ内の弘前市電子申請・届出システム

その他 無料託児あり

問 健康増進課 (☎ 37-3750)



シニア・福祉

ベテランズセミナー

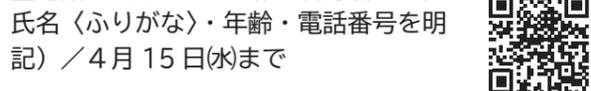
正しく分けてスッキリ!もう悩まない
プラスチックごみ分別の新ルール

時 4月16日(木)、午前10時~11時

所 弘前文化センター(下白銀町)2階第3会議室

対 おおむね60歳以上の市民=50人程度(先着順)

申 電話、二次元コード(住所<町名まで>・氏名<ふりがな>・年齢・電話番号を明記) / 4月15日(水)まで



【桜松会(おうしょうかい)】
ベテランズセミナー継続受講会員を募集しています

会員は月ごとの申し込みなく受講できます。

時 4月~令和9年3月の1年間、原則毎月第3(木)の午前10時から1時間または1時間30分

対 おおむね60歳以上の市民 ¥500円(年会費)

※別途、材料費等が必要な場合あり。

問 中央公民館 (☎ 33-6561、E chuuoukou@city.hirosaki.lg.jp、月)と第3(火)〈いずれも(祝)の場合は翌日〉は休み