市民プール一般開放

八代市民プールと鏡プールを７月から一般開放します

市民プールは、毎年多くの利用者があり、子どもたちにとっては夏休み期間中の人気スポットになっています。また、幼児プールにはウォータースライダーもあり、長蛇の列ができるほど子どもたちに大人気です。

鏡プールは、鏡文政小学校北側の鏡総合グラウンド内にあり、地元の子どもたちや家族連れの利用で賑わいます。

◀50ｍプールをリニューアル。全面防水塗装の整備を行い、鮮やかなプールになりました。

◀人気のウォータースライダー

施設名・電話番号	利用期間	使用料金		施設概要
八代市民プール （事務所直通／開放期間中のみ） ☎35-0311	７月１日～８月31日 午前９時～午後７時	一般（大学生含む）	210円	50ｍプール 25ｍプール 幼児プール・スライダー
		小・中・高校生	100円	
		幼児	50円	
鏡プール （鏡公民館） ☎52-1114	７月20日～８月31日 午後１時～午後４時	一般（大学生含む）	100円	25ｍプール 幼児プール すべり台（ゾウさん）
		幼児・小・中・高校生	50円	

【注意】・駐車場に限りがありますので、できるだけ公共交通機関や乗り合わせでお願いします。
・事故防止のため、プールを使用する際は監視員の指示に従ってください。
・貴重品や靴は、必ずロッカーをご使用ください。

問合せ　いきいきスポーツ課（八代市総合体育館内）☎35-0150

６月は食育月間です（６月15日～20日、八代本町２丁目展示スペースでキャンペーン実施）

健康づくりは　毎日の食卓から

ヘルシーメニュー Vol. 115

カフェ風サラダご飯

【作り方】
①米は洗ってザルにあげて30分程置いておく。
②玉ねぎは、小さめの角切りにする。ウインナーは輪切りにしておく。卵は茹でて殻をむき、４等分に切っておく。
③炊飯器の釜に洗った米・玉ねぎ・ウインナー・ミックスベジタブル・コンソメ・塩・こしょう・野菜ジュース・水を加え、軽く混ぜ合わせる。炊飯器のスイッチを入れる。
④ご飯が炊きあがったら、軽く混ぜ器に盛り、ベビーリーフ・ミニトマト・茹で卵を飾る。
⑤食べるときは、ご飯と一緒に野菜も食べてください。

≪管理栄養士から一言≫
１００％野菜ジュースを使って、手軽にできる洋風炊き込みご飯です。野菜をいっぱいのせて食べていただくと、よりヘルシーメニューになります。野菜不足の人にはお勧めです。

【材料４人分】

米・・・・・・・・・・・・・・２合	１００％野菜ジュース・・２００cc（無塩）
玉ねぎ・・・・・・・・・・・1/2個	水・・・・・・・・・・・２００cc
ミックスベジタブル・・・・８０ｇ	ベビーリーフ・・・・・・・８０ｇ
ウインナー・・・・・・・・・４本	ミニトマト・・・・・・・・・８個
コンソメ・・・・・・・・・・１個	卵・・・・・・・・・・・・・２個
塩・・・・・・・・・小さじ1/2	
こしょう・・・・・・・・・・少々	

【１人分】 エネルギー：421 K cal　タンパク質：12.8ｇ　脂質：9.8ｇ　カルシウム：51mg　塩分：2.0ｇ

問合せ
八代市保健センター
（はつらつ健康課）☎32-7200
八代市食生活改善推進員協議会

編集と発行〒866-8601 八代市役所企画戦略部広報広聴課☎33-4111
印刷　クギヤ印刷㈱

広　告