7月から 市民プール オープン

7月から八代市民プールと八代市鏡プールを一般開放します。
みんなで熱い夏を涼しく乗り切りましょう。

1日～ 八代市民プール

期間	7月1日(月)～8月31日(土) 期間中無休
利用時間	午前9時～午後7時
施設概要	50m、25m、幼児プール、スライダー
使用料金	一般（大学生を含む） 210円
	小・中・高校生 100円
	幼児 50円

20日～ 八代市鏡プール

期間	7月20日(土)～8月31日(土) 期間中無休
利用時間	午後1時～午後4時
施設概要	25m、幼児プール
使用料金	一般（大学生を含む） 100円
	幼児、小・中・高校生 50円

■注意点

- 貴重品や靴は必ずロッカーに入れ、各自で保管してください。ロッカーは100円で利用でき、利用後に戻ってきます。
- 飛び込みやプールサイドでの走り回りは、危険なため禁止です。
- 駐車場に限りがありますので、公共交通機関の利用や乗り合わせのご協力をお願いします。
- 事故防止のため、監視員の指示に従ってください。

問合せ
いきいきスポーツ課 ☎350150
市民プール事務所直通 ☎350311
鏡プール（鏡公民館） ☎521114

健康づくりは 毎日の食卓から

ヘルシーメニュー Vol. 131

おやき

【1人分】 **主菜：1つ(sv)** エネルギー：138Kcal タンパク質：4.7ｇ 脂質：4.2ｇ カルシウム：58mg 塩分：0.6ｇ

【材料４枚分】

ごはん	200g
桜えび	4g
ちりめんじゃこ	4g
ごま	大さじ1
青のり	少々
卵	1個
しょう油	小さじ1/2
サラダ油	適量

【作り方】

①ちりめんじゃこは熱湯をかけておく。
②ボールに卵、ちりめんじゃこ、桜えび、ごはん、ごま、しょう油、青のりを混ぜ合わせる。
③フライパンに油をひき、②を平たく円形にのばし、両面をこんがりと焼く。
※しょう油は半量を具に混ぜ、残りは両面を焼いたときに上に塗ると香ばしくておいしい。

≪栄養士から一言≫

６月は「食育月間」です。
家族そろって囲む楽しい食卓は、家族の貴重なコミュニケーションの場になります。朝・昼・夕の規則正しい食習慣や季節感のある旬の食材、箸や器 から知る日本の食文化、そして、ご飯を中心とする日本型食生活を通して、生活習慣病予防や地産地消など「食」の大切さをもう一度考える機会にしましょう。

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