

ゆうゆう赤ちゃん (子育て教室)

育児に追われる中、余裕をもってゆっくりと自分の子どもを見たり、他のお母さんとの話し合いや相談、そしてみんなで遊んで、子育ての不安や悩みの解消をしませんか？

日時	内容
10月29日(火) 11:30~15:00	離乳食講習会 ～昔でよく作っていた～ ■ 母子権・エプロン・よさを ご持ください
11月14日(木) 11:30~15:00	小児科の先生のお話 ～目ごころの疑問に答えてもらえ～
11月25日(月) 11:30~15:00	乳幼児の応急手当 ～いざという時のために誰か～

■申込先と実施場所 保健福祉センター ☎7373
■参加費 無料
■申込締切 10月21日(月)

びよびよルーム

毎月1回「びよびよルーム」を開いています。保母さんと一緒に遊んだり、数ヶ月には歯磨き教室もあります。子どもとお母さんの交流の場としてご利用ください。

8月20日(火)	
9月24日(火)	13:30~15:00
10月21日(月)	

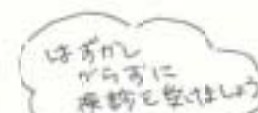
■ところ 保健福祉センター

30歳を過ぎたら毎年受けようね!

子宮がん 施設検診

もう子宮がん検診は受けましたか? 30歳以上の人を対象に市内の産婦人科で、子宮がん検診を行います。平成8年4月1日以降、まだ検診を受けていない人は、この機会にぜひ受診してください。子宮がんは早期に発見されれば、ほぼ100%治りますが、この段階ではほとんど自覚症状がありません。1年に1度は検診を受けましょう。

- とき 11月19日(火)・21日(木)
- ところ 曾根産婦人科
なんごく産婦人科
- 受付時間 13時30分、14時、14時30分、15時、15時30分
- 定員 各病院1日 先着40人
(定員に達し次第締め切ります)
- 検診料 子宮頸がん 700円
子宮体がん 500円



申込先: 保健福祉センター ☎7373

- とき 11月7日(木)
- ところ 十市支所 (多世代交流プラザ)
- 受付時間 9時、9時30分、10時、10時30分

- とき 11月8日(金)
- ところ 中央公民館 (市民体育館)
- 受付時間 9時、9時30分、10時、10時30分、11時、11時30分

- とき 11月12日(火)
- ところ 保健福祉センター
- 受付時間 9時、9時30分、10時、10時30分

◇検診料 子宮頸がん・体がん 各400円

子宮がん 集団検診

大腸がん検診日程表

実施場所	容器配布日	容器配布時間	容器回収日
後免町公民館		9:20~9:40	
野田公民館	11月11日(月)	10:00~10:20	11月14日(木)
岩村公民館		10:40~11:00	
黒滝公民館	11月15日(金)	9:40~9:50	11月18日(月)
奈路公民館		10:20~10:40	
市島臨海支所		11:00~11:20	
白木谷公民館	11月19日(火)	9:30~9:50	11月22日(金)
保健福祉センター		10:40~11:40	
久北田体育館		9:20~9:50	
国府公民館	11月25日(月)	10:20~10:40	11月28日(木)
長岡東部公民館		11:10~11:30	
西野々公民館	11月26日(火)	9:30~9:50	11月29日(金)
大蔵公民館		10:20~11:00	
日草公民館		9:20~9:40	
南部福祉館	12月2日(月)	10:10~10:30	12月5日(木)
西成田中田公民館		10:50~11:10	
三和公民館		9:30~9:50	
稲生公民館	12月3日(火)	10:10~10:30	12月6日(金)
十市支所		11:00~11:20	
中央福祉館		9:10~9:30	
定本寺公民館	12月9日(月)	10:00~10:20	12月12日(木)
岡豊公民館		10:40~11:00	

※容器回収時間は、容器配布時間と同じ

大腸がん検診のお知らせ

大腸がんは食生活の欧米化にともない、近年着実に増加しており、いずれ胃がんを抜いて日本人の死亡率の上位を占めるのではないかとされています。早期発見・早期治療を行えば、大腸がんは確実に治ります。この機会にぜひ受診しましょう。

- 対象者 40歳以上
- 検診料 40~69歳 300円
70歳以上 無料
障害者・生活保護受給者 無料
身体障害者 無料

■検診内容 便の中に混じっている目に見えない微量の血液を調べる検査です。(便潜血反応検査)

原則として、2日間排便します。なお、採便方法、容器保存、回収などについては、容器配布日にくわしく説明します。

- 締切 容器配布日の2週間前までに
- 申込先 保健福祉センター ☎7373

優3ゆめ1ニュース

「優3ゆめ1健康づくりは、か・ん・た・ん」は健康文化都市への合言葉

門田さん、お体の具合はどうですか?
 早期に見えて、おかげさまで今までどおりの生活ができるようになりました。精密検査が必要との連絡をもらって、すぐ次の日に病院で検査をしました。手術は大腸内視鏡を使ってポリープを三個摘出したのですが、その内の一つにがん細胞があることが分かり、入院も四日で済み、検診のおかげで命拾いをしました。生活面で気にかけていることはありますか?
 自分は以前から肉をあまり食べず、どちらかといえば菜食主義なので特に変化はありませんが、晩酌の時などはつまみを気にするようにになりました。余談で

すが、以前は炊めなかつた牛乳が飲めるようになりました。
 検診をためらっている人に何かアドバイスをお願いします。
 健康だからと検診を受けない人がいますが、自分のまわりでそういう友人を二人亡くしました。検診さえ受けていたら、まだ何とかなったろうにと悔やまれます。自分の体は自分で気をつけなくては、誰も助けてくれません。健康であるがゆえに、検診を受けて健康を確かめていきたいと思います。



健康づくりリインタビュー

西野々公民館長の門田一さん(56)は、毎年欠かさずに、家族で検診を受けています。昨年の大腸がん検診の結果、大腸がんの早期発見につながり、命拾いをしたと大変感謝しています。

(No. 6)

きのこご飯

エネルギー	457kcal
たんぱく質	12.2g
カルシウム	110mg
鉄	1.6mg
食塩	1.4g



材料 (4人分)

米	3合
牛乳	1きカップ
水	1きカップ
油揚げ	1枚
人参	70g
しめじ	100g
えのきだけ	1パック
生しいたけ	5パック
しょう油	大サジ2
酒	大サジ2

- 作り方
- ① 米はきれいに洗ってザルにあげ、水気をきっておく。
 - ② 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、人参は皮をむいて、ともに3cm長さの細切りにする。
 - ③ しめじは根をとって小房にわけ、しいたけはいしづきをきとって千切り、えのきだけはいしづきをきとって半分に切り、分量のしょう油、酒をまぶしておく。
 - ④ 炊く30分前に米を分量の牛乳と水につけ、炊く直前に油揚げ、人参、③のきのこ類を汁ごと加えて、ひと混ぜし、普通に炊きあげて全体を軽く混ぜる。

