

# Healthy Life

健康推進課 ☎(93) 4121  
FAX (93) 2422

## もぐもぐごっくん 離乳食教室

離乳食の悩みが多くなる、離乳食中期の子どもの保護者を対象に離乳食教室を行います。



日時…8月7日(月)  
①午前10時～10時50分  
②午前11時～11時50分  
※①か②のいずれかを選択  
場所…保健センター(すこやかセンター内)  
内容…離乳食の量の確認・進め方、個別相談など  
対象…離乳食が2回食になる頃の子どもの保護者  
持ち物…母子健康手帳、オムツなど  
定員…各時間10組程度  
費用…無料 申込み…電話予約  
※託児はありません。  
問・申込先 健康推進課保健指導班

## 7月の個別予防接種

体調が悪いときは無理せずに、元気になってから受けてください。  
なお、詳細は個別に通知します。  
※契約医療機関への予約が必要です。  
■ヒブ・小児用肺炎球菌・B型肝炎  
平成29年5月生まれ  
■BCG・4種混合  
平成29年4月生まれ  
■MR(麻しん・風しん)、水痘  
平成28年6月生まれ  
■日本脳炎 平成26年6月生まれ  
問 健康推進課保健指導班

## ストップ!ザ・むし歯

5月13日に行われた3歳児健診で、虫歯や治療済み歯のなかった子どもたちの紹介です。

藍 穂圭	秋山 莉杏	楠 梨心	向後 柚希	佐藤 權生
新福 紗來	関 凌陽	高橋 陽奈	高橋 柚月	高橋 義迪
寺島 颯杜	那須 蒼太	野本 夏雨	橋本 大輝	牧村 湊斗
三井 咲希	満森 翔	宮本 颯叶	山田 廉馬	山ノ内理人

〈五十音順・敬称略〉

【お詫びと訂正】6月1日号、10ページ掲載の「ストップ!ザ・むし歯」で紹介したお子さんの名前に誤りがありました。  
【誤】飯島朔空→【正】飯嶋朔空 訂正してお詫び申し上げます。

私たち、こんな活動をしています

## 地区保健推進員の活動紹介②

### 第一小地区



(前列左から)  
田和 初江、相川美佐子  
丹 さく子、岩阪ゆかり  
(後列左から)  
篠原真由美、川嶋由美子  
大城 延子、森下てるよ  
綿貫 裕子  
〈敬称略〉

第一小地区は、9人の推進員で活動しています。  
主な活動として、各地区での健康講座、地区社会協議会主催の子育てサロン「すくすく広場」で手作りお菓子の提供や、敬老会でストレッチ体操を行っています。  
平成28年度の健康講座は、中沢シルバー会、南七栄、新中沢シルバー会、新橋、南平台で開催しました。健康講座では、市の保健師や管理栄養士と協力し、熱中症や生活習慣病の予防の話や血圧測定、簡単なストレッチなどを実施し、地域の皆さんの健康づくりのお手伝いをしています。また、講座内では、生活習慣病予防のために「野菜を多く、塩分控えめ」な料理を調理し、皆さんに試食してもらっています。  
今回は、試食の中でも特に好評だった「ラタトゥイユ」の作り方を紹介します。簡単に作れて、野菜がたっぷり摂れます。家庭でも作ってみてはいかがでしょうか。



## 女性のためのがん検診のお知らせ

問・申込先 健康推進課予防班

### 乳がん・子宮頸がん検診(集団)

次の日程で乳がん・子宮頸がん検診を実施します。  
検査は完全予約制ですので、希望する人は必ず予約してください。昨年受診した人には、検診予約票(はがき)を発送しています。日程の変更をする人や検診を希望しない人は、必ず連絡してください。  
なお、経過観察中の人は、直接医療機関で受診してください。

対象…市内在住の女性で、  
○乳がん検診⇒30歳以上  
○子宮頸がん検診⇒20歳以上  
費用…各1,000円  
(生活保護世帯の人は、受給証明書を持参してください。)  
電話予約受付時間…  
午前10時～正午/午後1時～3時  
(土・日曜日、祝日を除く)  
申込み…予約・日程変更の受付は、検診希望日の1週間前まで  
予約専用電話…次のいずれかで予約  
☎080(7701)4971  
☎080(2276)5091  
検診受付時間…  
○午前9時～9時30分  
○午前10時～10時30分  
○午後1時30分～2時  
○午後2時30分～3時

### 日程表

月	日	曜	会場
8	3	木	保健センター (すこやかセンター内) 5日(土)は午前のみ実施
	5	土	
	8	火	
	9	水	
	10	木	
	16	水	中部ふれあいセンター
	17	木	保健センター (すこやかセンター内)
	23	水	北部コミュニティセンター
	24	木	
	25	金	
	28	月	保健センター (すこやかセンター内)
	29	火	
30	水		
31	木		

※託児あり…小さいお子さんがいる人は、8月9日、23日の午後をご利用ください。

## 骨粗しょう症検診(集団検診時同時実施)

骨粗しょう症検診は、超音波でかかとを検査するものです。乳がん・子宮頸がん検診と同時に実施します。費用は無料です。  
日時・場所…乳がん・子宮頸がん検診の日程と同じ  
対象…平成30年3月31日現在で、次の年齢に該当する市内在住の女性  
○40歳 ○45歳 ○50歳 ○55歳 ○60歳 ○65歳 ○70歳  
申込み…不要、受付時間内(午前9時～10時30分/午後1時30分～3時)に直接来場ください。  
※骨粗しょう症検診のみを希望する人は、対象かどうか事前に問い合わせてください。

## 子宮頸がん検診(個別)

契約医療機関に、市内在住が証明できるもの(保険証や免許証)を持参して事前に予約をします。  
対象…20歳以上で市内在住の女性 ※集団検診を受ける人は除く  
期間…8月1日(火)～平成30年1月31日(水)  
検診受付…○月・火・水・金曜日 午前9時～正午/午後3時～4時  
○木曜日 午前9時～正午  
費用…2,000円(生活保護世帯の人は、受給証明書を持参してください。)  
契約医療機関・申込先…弓立産婦人科 ☎(93)8272

## ラタトゥイユの作り方

ラタトゥイユとは、フランス南部の野菜煮込み料理。トマト、なす、ピーマンなどの野菜をオリーブ油とにんにくで炒め、野菜のもつ水分でじっくり煮込んだ料理です。

【材料・4人分】 ●玉ねぎ 1個 ●ピーマン 3～4個 ●ズッキーニ 1本  
●なす 2本 ●トマト 3個 ●しめじ 1袋 ●にんにく 2片  
●オリーブ油 大さじ2 ●塩 小さじ1/2 ●コンソメ 1個

### 【作り方】

- ①にんにくはみじん切り、野菜は1.5cmに角切りにする。
- ②鍋にオリーブ油とにんにくを入れ、弱火で熱し、香りが立ってきたら中火にして、玉ねぎを加えて炒める。
- ③ピーマン、ズッキーニ、ナス、しめじの順番に加え、炒める。
- ④トマトを加えて煮立ったら弱火にし、塩とコンソメを入れて蓋をして30～40分、時々混ぜながら煮込む。
- ⑤味見をし、最後に塩で調整して完成!