



肺がん・結核検診を受けましょう

☎保健センター ☎ 52-4999

肺がん・結核検診の時期になりました。次の日程で各地区を検診車が巡回します。

肺がんは治りにくいがんの1つですが、早期に発見し、治療すれば治る可能性があります。早期発見のために検診を受けましょう。

すでに医療機関・職場などで受診した人またはこれから受診予定の人は、受ける必要はありません。

なお、転入などで申し込みをしていない人は保健センターへ申し込んでください。

◇対象者

・65歳以上の人

法律により結核検診の受診が義務づけられています。医療機関で受ける機会のない人は町の検診を受けましょう。

・40～64歳の人

肺がん検診を申し込まれた人

※対象者には、後日受診票を郵送します。

◇検診料 無料

月日	受付時間	実施場所	月日	受付時間	実施場所
10月14日(金)	9:00～9:20	※真殿 蓮華寺境内	10月19日(水)	9:00～9:20	竹尾公民館
	9:50～10:10	国木公民館		9:40～9:50	※上組 大泉寺駐車場
	10:30～11:00	※中西 岸田集会所前		10:00～10:10	中郷 中郷公会堂前
	11:20～11:40	中央公民館		10:30～10:50	麻里府公民館
	13:10～13:30	瀬戸 小川関三宅駐車場		11:10～11:30	Aコープ麻里府店跡地
10月17日(月)	13:50～14:30	南すおう農協田布施支所	13:10～13:30	浜城 泊浄人宅前	
	9:00～9:10	平田 小田壽美枝宅前	13:50～14:30	麻郷公民館	
	9:30～9:50	宿井 天行居境内	9:00～9:10	八海 吉井一雄宅前	
	10:10～10:30	石の口 円満寺境内	9:30～9:50	鳥越 桑原酒店駐車場	
10月18日(火)	10:50～11:30	新宿井 藤永酒店前	10:10～10:20	新川 井原建設前	
	13:10～14:00	西田布施公民館	10:40～11:30	麻郷福祉会館	
	9:00～9:20	大田 原田孝宅前	13:10～13:30	高塔 高塔公会堂	
	9:40～9:50	西山 福本倉庫前	13:50～14:10	大波野中 誓立寺境内	
	10:10～10:30	川西 村田誠二宅駐車場	14:40～15:00	小行司 大村徳正宅前	
	10:50～11:30	城南公民館	9:00～9:30	塩坪 米津金物店前	
10月21日(金)	13:10～13:20	長合 南周防農地整備事業所(旧田布施農林事務所)	10:10～10:30	天神 天神様境内	
	13:50～14:30	ピクロス田布施店	10:50～11:30	東田布施公民館	
			13:10～13:20	※尾迫 麻郷幼稚園前	
			13:50～14:30	地域交流館横駐車場	

※…今年度新規の検診場所です。

「1に運動、2に食事、しっかりと禁煙、最後にクスリ」
健康寿命をのばそう

9月は食生活改善普及運動・健康増進普及月間です！

- かぼちゃは種とワタを取り、一口大に切る。
- 玉ねぎは薄切りにする。
- にんにく、生姜はみじん切りに、唐辛子は種を取って小口切りにする。
- 鍋に油と③を入れて火にかけて、玉ねぎを入れてしんなりするまで炒める。
- ④に豚ミンチとカレー粉を加えて炒め合わせたらかぼちゃを加える。
- トマトジュース、砂糖、コンソメ、水を加えてかぼちゃがやわらかくなるまで煮る。

作り方

かぼちゃ	400g
豚ミンチ	100g
玉ねぎ	100g
トマトジュース(有塩)	1缶(190g)
にんにく	1片(3g)
生姜	1かけ(10g)
カレー粉	大さじ1/2
唐辛子	1本
サラダ油	大さじ1
固形コンソメ	1個(5g)
砂糖	小さじ1/2
水	1/2カップ

1人分の栄養価

エネルギー…204kcal
たんぱく質…7.5g 脂質…7.4g
カルシウム…32mg 塩分…0.9g

材料(4人分)

かぼちゃはビタミンA・C・E、食物繊維、カリウムなど豊富に含んでおり、そのバランスが非常に良いのが特徴です。ほっこり甘いかぼちゃにカレー味でアクセントをつけた、たっぷり食べられる一品です。

★かぼちゃのカレー煮★

食生活改善推進協議会

いただきます