



新型コロナウイルス感染症の集中PCR検査を実施しています

問保健センター ☎ 52-4999

新型コロナウイルス感染症の感染が拡大しています。山口県では、早期発見、早期治療の観点から、感染への不安がある無症状の人を対象に無料のPCR検査を実施していますので、希望する人はお申し込みください。

■対象者

県内に居住し、感染に不安がある無症状の人

■実施期間 2月28日(月)まで

■検査費用 無料

■検査の手順

- ①相談・申し込み窓口で電話し申し込みを行う
 - ②県から自宅に検査キットが送付される
 - ③検査キットに同封されている説明書に沿って、検体(唾液)を自己採取し、検査機関に送付する
 - ④検体送付から2~3日後に、県から検査結果が本人に電話で通知される
- ※『陰性証明』の発行はありません。

■相談・申し込み窓口

- ・田布施町保健センター ☎ 52-4999
(月~金の午前9時~午後5時 祝日除く)
- ・山口県PCR受付窓口 ☎ 083-920-5670
(月~土の午前10時~午後5時 祝日除く)

■注意事項

- ・すでに発熱などの症状がある人は、かかりつけ医などの医療機関を受診してください。
- ・検体採取する前1時間は、飲食や喫煙、うがいなどを控えてください。
- ・検査結果が『陰性』の場合、感染していないことを保証するものではありませんので、マスクの着用など感染防止対策の徹底をお願いします。

柳井圏域に検査所を開設しています

◇場所(4か所で開設)

- ①やない薬局(柳井市古開作1000-7)
- ②つばさ薬局(柳井市中央1-8-18)
- ③いぶき薬局(柳井市南町1-11-4)
- ④あおぞら薬局(平生町大字平生村553-11)

※事前の予約をお願いします。

※問合せ・予約先および開設日時などは、山口県ホームページ(<https://www.pref.yamaguchi.lg.jp/cms/a10900/corona/vtpkensataisei.html>)をご覧ください。



いた
だ
き
ま
す

牛肉と大根の蒸し煮

田布施町食生活改善推進協議会

牛肉が驚くほど軟らかく、大根との相性もいさっぱりとした蒸し煮です。お肉を食べる頻度が減った高齢者や、エネルギーを抑えつつ肉料理を食べたいという人にもぜひおすすめですよ。旬の大根もたっぷり食べられますよ。

材料(4人分)

牛薄切り肉	150g
砂糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ1・1/2
酒	大さじ1
片栗粉	大さじ1/2
大根	400g
塩	小さじ1/5
酒	大さじ1・1/2
水	100cc

作り方

- ①大根は皮をむき、一口大の乱切りにする。
- ②牛肉は食べやすく切り、Aの調味料を順にもみ込む。
- ③鍋に①を重ならないように入れ、塩をふり、酒と水を加えて中火にかけ、煮立ったら火を弱めて竹串がスツと通るまで蒸し煮する。
- ④③の大根の上に②を広げ、ふたをして弱めの中火で加熱する。
- ⑤牛肉に火が通ったら器に盛り付ける。

※大根の葉があれば茹でて食べやすく切り、上に散らす。

献立提供…増野貴美恵先生

1人分の栄養価

エネルギー…137kcal
たんぱく質…8.2g 脂質…7.1g
カルシウム…27mg 塩分…1.3g