



保健センターだより 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。

◇検診料 無料

◇対象者（後日、受診票を郵送します。）

・65歳以上の人

※法律により結核健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歳の人で肺がん検診を申し込まれた人

※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。

月日	受付時間	実施場所	月日	受付時間	実施場所
10月18日 (木)	9:00～9:20	国木公民館	10月23日 (火)	9:00～9:20	竹尾公民館
	9:40～10:00	中西 岸田集会所前		9:40～10:00	上組 大泉寺駐車場
	10:20～11:30	西田布施公民館		10:20～10:40	※中郷 中郷児童公園
	13:10～13:30	浜城 泊浄人宅前		11:00～11:30	Aコープ麻里府店跡地
	13:50～14:10	尾迫 麻郷幼稚園前		13:10～13:40	麻里府公民館
	14:30～15:00	ピクロス田布施店		14:00～15:00	東田布施公民館
10月19日 (金)	9:00～9:10	平田 小田壽美枝宅前	10月24日 (水)	9:00～9:20	八海 吉井一雄宅前
	9:30～9:50	宿井 天行居境内		9:40～10:10	浜城 セブンイレブン 田布施麻郷店駐車場
	10:10～10:30	石の口 円満寺境内		10:30～11:30	麻郷福祉会館
	10:50～11:30	新宿井 藤永酒店前		13:10～13:30	天神 天神様境内
10月22日 (月)	9:00～9:20	瀬戸 小川関三宅駐車場	10月25日 (木)	13:50～14:10	大波野中 誓立寺境内
	9:40～9:50	西山 福本倉庫前		14:40～14:50	小行司 大村徳正宅前
	10:10～10:30	川西 村田誠二宅駐車場		9:00～9:20	新川 井原建設前
	10:50～11:30	城南公民館		9:40～10:00	高塔 高塔公会堂
	13:10～13:30	長合 南周防農地整備事業所 (旧田布施農林事務所)		10:20～11:30	麻郷公民館
	13:50～14:30	南すおう農協田布施支所		13:10～13:40	塩坪 米津金物店前
				14:00～14:30	地域交流館横駐車場

9月は食生活改善普及運動・健康増進普及月間です！

『1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ』

～健康寿命を延伸～

※は前年の場所と異なりますので
ご注意ください。

B		A	
豚ミンチ	200g	葱(小口切り)	大さじ1
にら	1把	にんにく(みじん切り)	小さじ1
		生姜(みじん切り)	小さじ1
		塩	小さじ1/4
		酒	小さじ2
		こしょう	少々
		オイスターソース	小さじ2
		ごま油	小さじ1
		片栗粉	大さじ1
		ぎょうざの皮(大判)	20枚
		サラダ油	大さじ1
		小麦粉、水	大さじ1、1/2カップ
		ごま油	大さじ1
		酢、しょうゆ、練がらし	適量

材料(4人分)



棒ぎょうざ
いただきます

クルクルと巻くだけの棒ぎょうざは、包む手間がいらないのでとても簡単です。仕上げに小麦粉水を加えると、パリパリのハネ付きぎょうざになります。いつものぎょうざがオシャレに変身しますよ。

休日・平日夜間のがん検診について

問保健センター ☎52-4999

平日の昼間にがん検診を受診することができない人のために、休日や平日の夜間にがん検診を実施します。受診の際には、保健センターが発行した受診票が必要です。受診票をお持ちでない人は、保健センターへお申し込みください。

検診の種類	対象者	検診内容	自己負担額
子宮頸がん検診	20歳以上で 昨年検診を受けていない人	子宮頸部細胞診検査 内診	1,500円 (70歳以上は500円)
乳がん検診	40歳以上で 昨年検診を受けていない人	マンモグラフィ	

※ 50歳無料検診対象者は、昨年検診を受けた人も受診することができます。

◇実施医療機関

医療機関の都合などにより、実施日に受診できない場合があります。必ず事前に医療機関に連絡し、受診してください。

検診種目	医療機関名	電話番号	実施日	時間	
子宮頸がん検診	休日	周東総合病院	22-3456	11/18	8:30～12:30
		梅田病院	0833-71-0084	10/14・12/2	10:00～14:00
		みちがみ病院	0833-72-3332	9/24・10/7・10/21	9:00～12:00
	平日夜間	みちがみ病院	0833-72-3332	11/2・12/5	18:00～20:00
乳がん検診	休日	周東総合病院	22-3456	11/18	8:30～12:30
		兼清外科	0833-71-0800	9/30・10/28・11/25・12/30	8:00～12:00
		光総合病院	0833-72-1000	10/14・11/11・12/9	8:30～11:30
		大和総合病院	48-2111	10/21	9:00～13:00

10月は『やまぐちピンクリボン月間』です。

～自分のため、家族のために、定期的に乳がん・子宮がん検診を受けましょう～
期間中は、町職員もピンクリボンを着用し、啓発運動に取り組みます。

作り方



1人分の栄養価

エネルギー…306kcal
たんぱく質…12.7g 脂質…16.2g
カルシウム…24mg 塩分…0.8g

※ 献立提供

柳井文化クッキングスクール 朝日美津子先生

- ① 豚ミンチに①、②を加えて混ぜる。
- ② ①には1cmに刻む。
- ③ ①、②を混ぜ、20等分にする。
- ④ ぎょうざの皮に③をのせ、クルクルと巻き、巻き終わりを水溶き小麦粉(分量外)で止める。
- ⑤ フライパンを熱してサラダ油を入れ、④の巻き終わりを下にして並べ、かるい焼き色をつける。
- ⑥ 小麦粉大さじ1を水1/2カップで溶いた小麦粉水を⑤に加え、ふたをして焼く。水気が少なくなり皮が透明になったら、ふたをとり、火を強めて汁気をとばす。
- ⑦ ごま油をフライパンの周囲に回し入れる。
- ⑧ へらですくって皿に取り、好みで酢、しょうゆ、練からしをつける。