

手軽な簡単レシピ (副菜編) [5]

野菜不足を補う一品料理を作ってみましょう♪

【キャベツのオイスターソース炒め】 ～スマートダイエット教室レシピより～

【材料：4人分】

キャベツ	280g
ピーマン	120g
桜えび	5g
サラダ油	大さじ1
オイスターソース	小さじ1
コショウ	少々

【作り方】

- ①キャベツは一口大に切る。
- ②ピーマンは種を除き、キャベツと同じぐらいの大きさの乱切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱してキャベツとピーマンを入れて炒め、全体に油がまわったら桜えびとオイスターソースを加えてひと混ぜし、器に盛る。

【キャベツ豆知識】

栄養素…ビタミンC、U（キャベジン）が豊富。
カリウム、カルシウム、食物繊維

効用…胃腸の調子を整えます。胃粘膜を強化し、傷ついた胃を修復。肝臓の解毒作用を助けます。免疫力を高め、風邪を予防。(ビタミンC) 美容に…。メラニンの生成を抑えてシミ、ソバカスを防ぐ。皮膚にツヤがない時など(ビタミンC)。



乳がん・子宮がん検診のお知らせ (玉造地区)

お申し込みは、各地区保健協力員さんまたは健康増進課（北浦保健センター）へ電話でお申し込み下さい。

電話申込期限 3月19日（木）まで

申込先 健康増進課（北浦保健センター） ☎0291-34-6200

◇期 日 4月30日（木）・5月1日（金）・7日（木）・8日（金）・10日（日）・11日（月）・12日（火）

◇受付時間 午前10時～午後1時

◇場 所 玉造保健センター

◇対象者

乳がん検診		子宮がん検診
25歳～39歳の女性	乳房超音波検査	20歳以上の女性
40歳～59歳の女性	乳房超音波検査+乳房X線撮影	
60歳以上の女性	乳房X線撮影	

※X線撮影は2年に1回です。

◇料 金 乳がん検診（超音波） …… 1,000円 乳がん検診（X線） …… 1,000円
子宮がん検診 …… 1,000円

◇問合せ先 健康増進課（北浦保健センター） ☎0291-34-6200

平成21年度 行方市集団機能訓練参加者募集

●対象者 市内に居住する65才未満の介護保険サービスを利用していない方で、次のいずれかに該当する方

①医療終了後も継続して訓練を行う必要がある方

②身体機能や精神機能に支障があるにもかかわらず、必要な訓練を受けていない方

●実施日 毎週水曜日 午前9時30分～11時30分

●実施場所 北浦保健センター（行方市山田3282-10）

●実施方法 医師の指示のもとに理学療法士、作業療法士、保健師等が実施

●訓練内容 集団体操・筋力トレーニング・歩行訓練・作業療法・レクリエーション等

●申込及び問合せ先 健康増進課（北浦保健センター） ☎0291-34-6200

※詳細は健康増進課（北浦保健センター）までお問い合わせください。

※申し込みのあった方については、保健師が個別に対応させていただきます。

平成21年度 こころの健康相談

行方市では、こころの悩みを抱える方のために、毎月「こころの健康相談」を実施しております。ひとりで悩まずに早めに相談してください。

【相談内容】

- ★ちょっとしたことで、くよくよしてしまう
 - ★お酒が止められない（アルコール依存症）
 - ★最近よく眠れない
 - ★ひどく怒りっぽく、暴力をふるう
 - ★気持ちが沈んで何もやる気がしない
 - ★イライラして集中できない
 - ★家に閉じこもっている
 - ★最近、わけのわからないことを言うようになった
- 等どんなことでも結構です。お気軽にご相談ください！！

【相談日程】

場 所	期 日	時 間
北浦保健センター	4/23 (木)・5/28 (木)・6/25 (木) 7/23 (木)・8/27 (木)・9/24 (木) 10/15 (木)・11/26 (木)・12/24 (木) 1/28 (木)・2/25 (木)・3/25 (木)	9:00~12:00 (① 9:00~10:00) (② 10:00~11:00) (③ 11:00~12:00)
玉造保健センター	4/15 (水)・5/20 (水)・6/17 (水) 7/15 (水)・8/19 (水)・9/16 (水) 10/21 (水)・11/11 (水)・12/16 (水) 1/20 (水)・2/17 (水)・3/17 (水)	13:00~16:00 (① 13:00~14:00) (② 14:00~15:00) (③ 15:00~16:00)

【相談スタッフ】

北浦保健センター：精神科医師 玉造保健センター：精神保健福祉士

【予約について】

直接、健康増進課（北浦保健センター）へご予約ください。相談料は無料。相談内容は一切もらしません。

【問合せ先】

健康増進課（北浦保健センター） ☎ 0291-34-6200

予防接種の確認をしてください！！

①平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ（平成21年に小学校に入学する児）

MR2期（麻しん・風しん）の接種は済んでいますか？

平成21年3月31日までには済ませておきましょう！

他にも**ポリオ・3種混合等**の接種は済んでいますか？

7歳半に到達してしまうと公費で接種できなくなってしまうので確認してください。



②平成8年4月2日～平成9年4月1日生まれ（現在の小学6年生）

二種混合（破傷風・ジフテリア）の接種は済んでいますか？

ケガをした時等に破傷風を予防するためにも、未だ済んでいない方は済ませましょう。

③平成7年4月2日～平成8年4月1日生まれ（現在の中学1年生）

平成2年4月2日～平成3年4月1日生まれ（現在の高校3年生）

MR3期・4期（麻しん・風しん）の接種は済みましたか？

平成21年3月31日までには済ませておきましょう！

はしかの集団発生を防ぐためにも、妊娠中に風しんにならないようにするためにも、皆で予防接種を受けることでウイルス自体を撲滅してしまふ必要があるのです。



【問合せ先】 健康増進課（北浦保健センター） ☎ 0291-34-6200