



保健福祉センターだより

〒300-1632
茨城県北馬郡利根町下曾根 221-1
tel 0297-68-8291
fax 0297-68-9149

大腸がん検診の容器提出期間 「8月31日(火)」について

大腸がん検診は、40歳以上の方が対象です。

●提出期間・場所

利根町保健福祉センター
8月31日(火)～9月10日(金) 午前9時～正午(土・日曜日を除く)
※各集団検診および特定健診の会場でも提出可能です。

●大腸がん検診の受け方

①利根町保健福祉センターで容器を受け取ります。
午前8時45分～午後5時
(土・日曜日、祝日を除く)
②提出期間・場所の中から提出日を決めます。(提出方法の詳細は容器配布時にお知らせします。)
③2日間採便します。
④1本目を採便してから3日以内に提出してください。
※検診料金(500円)、採便した容器、問診票

子宮頸がん予防ワクチン定期接種のお知らせ

子宮頸がんワクチン定期接種の対象年齢は、小学校6年生から高校1年生相当の年齢です。
ワクチンにより十分な予防効果を得るには、原則6カ月の間に3回の接種が必要です。
今年度高校1年生相当の年齢の方は、有効期限が令和4年3月31日となりますので、1回目の接種を9月30日までに受けてください。

シルバーハビリ体操指導士 3級養成講習会受講者募集

高齢者の介護予防を推進する「シルバーハビリ体操」を広く普及するための指導士を養成します。ご自身の健康づくりをしながら、あなたもシルバーハビリ体操指導士になって、仲間と一緒に活動してみませんか。いつでも・どこでも・ひとりでもできる体操です。

●受講定員 10名

●対象となる方

- ①利根町民の方
- ②常勤の職をもっていない方
- ③おおむね50歳以上の方
- ④5日間の全日程に参加できる方(参加できない場合は、茨城県立健康プラザにて補講が受けられます)
- ⑤体操普及のボランティア活動ができる方



●申込期限 9月10日(金)
●申し込み・問い合わせ先
利根町保健福祉センター
いきが
支援係 ☎68・8291

日程	会場・時間
9月27日(月)	会場:利根町保健福祉センター ※Zoomでの研修 時間:午前9時30分～午後3時45分
9月29日(水)	会場:利根町保健福祉センター 時間:午前10時～午後3時45分
10月1日(金)	
10月5日(火)	
10月12日(火)	

●受講料 無料
●内容
・講義(解剖運動学、加齢と運動器の障害など)
・実技(シルバーハビリ体操)

健康レシピ

“なすの肉巻き” ～ラタトゥイユ添え～



◆材料(2人分)

豚バラ肉…150g / なす…1本
塩こしょう…少々
＜ラタトゥイユ＞
トマト…100g / 玉ねぎ…50g / 黄パプリカ…1/4個(30g) / ズッキーニ…1/3個(50g) / にんにく…1/2片 / オリーブ油…小さじ1 / コンソメ…小さじ1/4 / 塩こしょう…少々

調理時間の目安 25分

◆作り方

- ①なすはヘタを取り、スライサーで薄く切り、水にさらす。
- ②豚バラ肉を広げて塩こしょうをし、なすを重ね並べて端から巻いていく。
- ③250℃のオーブンで15分焼く。
- ④トマト、玉ねぎ、黄パプリカ、ズッキーニを2cm角に切る。
- ⑤みじん切りしたにんにくをオリーブ油で香りが出るまで炒め、トマト以外の④の材料を炒める。
- ⑥トマトを加え炒め、コンソメと塩こしょうを加える。
- ⑦お皿に③を盛り付け、⑥を添える。

◆ひとことコメント

豚バラ肉となすを重ねて巻くと花のような形になります。ラタトゥイユを添えることで、色も鮮やかになり食欲も増すでしょう。ベーコンやなすを加えてたっぷり作り冷やしてもおいしくいただけます。

◆1個あたりの栄養量

・エネルギー 352kcal ・たんぱく質 12.4g ・脂質 28.8g
・食塩相当量 0.8g

令和3年度定期予防接種 ～計画的に接種しましょう!!～

●問い合わせ先

利根町保健福祉センター 母子健康係 ☎68-8291

●麻しん風しん混合(MR) ワクチン

時期	接種対象年齢
1期(1回)	1歳の誕生日の前日～2歳の誕生日の前日まで
2期(2回)	平成27年4月2日生～平成28年4月1日生(年長児) ※令和4年3月31日までが接種期限

●二種混合(ジフテリア・破傷風) ワクチン

接種対象年齢
小学校6年生(11歳の誕生日の前日～13歳の誕生日の前日まで)

※今年度小学6年生の方へは、令和3年4月に個別通知をしました。

●日本脳炎

令和3年度においては、日本脳炎ワクチンの供給量が大幅に減少することから、下記の通り、優先接種対象者が設定されています。

年齢	回数
3歳の方	1回目、2回目
概ね6歳半～7歳未満の方	3回目の接種が終わっていない場合
12歳の方	4回目の接種が終わっていない場合
高3相当～19歳の方	
その他年齢の定期接種対象者	1、2回目を接種していない場合

※4歳(3回目)、9歳(4回目)の方は、令和4年度まで接種をお待ちください。

●日本脳炎 ～特例接種～

日本脳炎予防接種は、平成17年5月30日から平成22年3月31日まで積極的な勧奨の差し控えがありました。それにより、接種がお済みでない対象年齢の方は接種をお勧めします。4回目(2期)までの接種を済ませましょう。

接種対象年齢
①20歳の誕生日の前日まで(H13.4.2～H19.4.1生) ※既に20歳の誕生日を迎えられた方は対象外です。
②9歳以上13歳未満(H20.4.2～H21.10.1生)

※今年度18歳の方へは、令和3年6月に個別通知しました。

●接種方法 ※医療機関にて個別接種

町内医療機関		
医療機関名	住所	電話番号
利根町国保診療所	利根町羽中200	68-2231
協和ガーデンクリニック	利根町下井327-3	68-8017
もえぎ野台よつば診療所	もえぎ野台1-1-8	85-5581

●注意事項

- ①接種時は、事前の予約が必要です
- ②母子健康手帳・予診票を必ず持参してください。
- ③接種期限を過ぎると定期接種となりません。(任意接種・有料となります)
- ④予診票を紛失した場合、保健福祉センターで再交付します。(母子健康手帳持参)
- ⑤予防接種は、原則保護者同伴となりますが、13歳以上に限り、保護者が専用の説明書へ署名することによって、保護者が同伴しなくてもお子さまが予防接種を受けることができます。希望の場合は、説明書を配布しますので、保健福祉センター窓口へ、母子健康手帳持参の上、お越しください。

▶各種相談 8月～9月の日程 ※新型コロナウイルス感染症対策により日程が変更になることがありますので、ご了承ください。

相談内容	日程	受付時間	内容・予約方法
育児相談 ワイワイサロン	9月7日(火)	9:45～10:15 (予約制 定員10組)	全乳幼児対象 乳幼児親子の遊び場(ワイワイサロン) も予約制
ヘルシー相談	8月24日(火) 9月9日(木)	9:00～正午の予約した時間	管理栄養士による栄養相談(1週間前までに予約)
口腔相談	8月24日(火)	9:30～13:45の予約した時間	歯科衛生士による口腔機能相談(前日までに予約)
もの忘れ相談	8月25日(水)	13:30～15:30の予約した時間	もの忘れの気になる方などの相談(前日までに予約)
精神保健相談	9月14日(火)	13:30～15:45の予約した時間	専門職による相談(1週間前までに予約)