

▶各種相談 5～6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 食育広場 ワイワイサロン	5月25日(水)	10:00～10:30(予約制)	全乳幼児対象
育児相談 6～8カ月児相談	6月1日(水)	個人通知しますので、受付時間などは通知をご覧ください。	
3歳児眼の検診	5月19日(木)		
ヘルシー相談	5月26日(木) 6月14日(火)	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	5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	5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	6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)

健康レシピ

“春野菜のラグー”



調理時間の目安 20分

◆材料(2人分)

新じゃがいも…40g / にんじん…20g  
 玉ねぎ…30g / キャベツ…50g / しめじ…10g  
 生鮭…1切れ(80g) / バター…20g  
 コンソメ…2g / 水…500cc  
 白ワイン…大さじ1 / 塩…少々 / こしょう…少々

◆1個あたりの栄養量 エネルギー 167kcal・たんぱく質 10.1g・脂質 9.9g・食塩相当量 0.8g

◆作り方

- ①新じゃがいもと玉ねぎはくし切り、にんじんは半月切り、キャベツはざく切り、しめじは石づきを取りほぐしておく。
- ②生鮭は1切れを4つに切る。
- ③バターを溶かした鍋に①の新じゃがいも、玉ねぎ、にんじんを入れ全体が透き通るまで炒める。
- ④コンソメと水を入れさらに煮る。
- ⑤③の野菜がやわらかくなったら、①のキャベツとしめじ、②の生鮭を加える。
- ⑥4～5分ほど煮て、⑤に火が通ったら白ワイン、塩、こしょうで味をととのえる。

◆ひとことコメント

「ラグー」とはイタリアの郷土料理のことで、煮込み料理全般を指します。今回は春野菜とバターを使い、旨味を感じられるよう仕上げました。

また、白ワインを加えることで鮭の臭みをおさえることができます。

新じゃがいもは水分が多く、長期保存に不向きなので早めのうちに食べることがおいしく食べるポイントです。

皮が薄く、やわらかいので皮つきのままで調理できるのも良いですね。

週間として定めています。喫煙は健康に与える影響が大きい上、受動喫煙の危険性やニコチンの依存性を踏まえると、喫煙は個人の嗜好にとどまらない健康問題であり、生活習慣病を予防するうえで重要な課題となっています。未成年、妊産婦、新型コロナウイルス感染症との関係など、それぞれ大きく影響を及ぼしています。



平成4年から厚生労働省では、世界禁煙デーである5月31日から一週間で禁煙

5月31日は世界禁煙デーです!



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を配布

5月18日(水)より大腸がん検診の容器を配布します。

※大腸がん検診は、40歳以上の方が対象です。

●容器受け取りから提出までの流れ

- 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定します。(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



●提出期間・場所

各集団検診および特定健診の会場で提出可能です。

※提出期間や場所は、令和4年度こちらの健康づくりカレンダーをご参照ください。

検診日程(6月)	場所
7日(火)・8日(水)・9日(木) 15日(水)・16日(木)	利根町文化センター
10日(金)・12日(日)・13日(月) 14日(火)	利根町すこやか交流センター 文間地区農村集落センター
17日(金)	利根町生涯学習センター
次回は8月実施予定	

★次回の胃がん検診★

- ・8月23日・24日  
ミニドック(胃がん・結核・肺がん・大腸がん・特定健診または後期高齢者健診のすべてセット)
- ・8月25日・26日  
胃がん検診のみ(希望者は大腸がん検診も受診・提出可能です)

結核・肺がん検診・肝炎検診・前立腺がん検診・胃がん検診のお知らせ

●予約受付日時 5月25日(水)から  
 平日8時45分～正午/午後1時～5時  
 利根町に住民登録のある方が対象になります。新型コロナウイルス感染症対策として、今年度も各検診などは日程を分散し実施予定です。

令和4年度こちらの健康づくりカレンダーをご参照の上、計画的に受診をしてください。  
 ※特定健診および後期高齢者健診と一緒に受診希望の方は、保険年金課へご予約(5月10日(火)以降)ください。

検診名	対象	受付時間	自己負担	検診内容
結核・肺がん検診	肺がん検診(40歳以上) 結核検診(65歳以上)	予約が必要 9:00～10:30 13:00～14:30	無料	胸部レントゲン検査
肺がん検診(喀痰検査)	50歳以上 (問診で該当した方のみ)		1,000円	喀痰検査
肝炎ウイルス検診(B型・C型)	①今年度40歳を迎える方 ②41歳～70歳までの方で過去に検査を受けたことがない方	9:00～10:30 13:00～14:30	無料	血液検査(血中ウイルス検査)
前立腺がん検診	50歳以上の男性		1,400円	血液検査(血中PSA検査)
胃がん検診 6月実施は12日のみ	40歳以上の方	①7:00 ②8:00 ③9:00	1,400円	胃部レントゲン検査

※生活保護世帯の方は、自己負担はありません。受け付けで申し出てください。