

**マタニティ講座 ～マタニティ生活を楽しく過ごすためのお手伝い～**

妊婦さんのための1日講座です。ぜひご参加ください。

**▶内容**

- ・妊娠中・出産後のお母さんの生活について
- ・赤ちゃんとの生活について

※ご希望の方は、赤ちゃんのお風呂入れ体験もできます。

・利根町のサービス紹介

▶対象者 妊婦さん（家族の方の参加も可）

▶日程 5月10日（水）

▶時間 9:30～15:00

▶場所 利根町保健福祉センター

**▶申し込み**

利根町保健福祉センター母子保健係に開催日の1週間前までに申し込み（電話・来所）

☎68-8291



**◆各種相談 5月の日程 ▶場所：利根町保健福祉センター**

※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 口腔相談	6月6日（火）	10:00～11:00のうち予約した時間	歯科衛生士、栄養士、保健師による相談【前日までに予約】
わいわいサロン	6月6日（火）	10:00～11:00	前日までに予約（子育て広場）
6～8カ月児相談	6月7日（水）	個人通知をしますので、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18日（木）		
ヘルシー相談	6月13日（火）	9:00～12:00のうち予約した時間	管理栄養士による栄養相談【前日までに予約】
精神保健相談	6月13日（火）	13:30～15:45のうち予約した時間	専門職による精神保健相談【1週間前までに予約】
口腔相談	5月23日（火）	9:30～13:45のうち予約した時間	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24日（水）	13:30～15:30のうち予約した時間	もの忘れの気になる方などの相談【前日までに予約】
献血	5月9日（火）	13:15～16:00（会場：役場多目的ホール）	予約不要。※初めての方は、運転免許証などの身分証明書をご持参ください。

**健康レシピ**

**簡単なのに豪華見えパエリア**



**◆材料（2人分）**

米	1合（150g）
えび（殻付き）	中2尾
あさり（殻付き）	30g
にんにく	小1/2かけ
玉ねぎ	小1/2個
ミニトマト	2個
さやいんげん	2本
黄パプリカ	1/8個（25g）
オリーブ油	小さじ2（8g）
サフラン	適量
水	1カップ
A 塩	0.3g
こしょう	少々
チキンコンソメ	小さじ1/3（1.6g）
レモン（くし型切）	適宜

**◆栄養量（約1人分）**

エネルギー 341kcal たんぱく質 9.2g  
脂質 5.7g 食塩相当量 1.0g

**◆作り方**

- ①米は洗ってざるにあげ、水気をよくきる。
- ②えびは背わたを取り、足はキッチンバサミで切りそろえ、あさは塩水（3%程度）で塩抜きし、殻を丁寧に洗う。
- ③にんにく、玉ねぎは粗みじん切りにする。
- ④ミニトマト、さやいんげんは半分に切り、黄パプリカは種を取り2cmくらいの角切りにする。
- ⑤フライパンを熱しオリーブ油を入れ、えびの片面を焼く。返したらあさを加え、蓋をして蒸し焼きにする。あさりの口が開いたら、えびと共に取り出す。
- ⑥⑤のフライパンに③を入れて炒め、玉ねぎが透き通ったら、①の米を入れてさらに炒め、米が十分に熱くなったらAを加えて混ぜる。表面を平らにし、さやいんげん、黄パプリカ、ミニトマトを並べ沸騰させる。1分位したら弱火にし、蓋をして炊く。（約20分）
- ⑦炊きあがったら⑤を並べ、蓋をして蒸らす。（約3分）
- ⑧器に盛り付け、レモンを添える。

◆調理時間 40分

**◆ひとことコメント**

魚介の旨みが米にしみこみ、塩分が少なくても十分に満足です。えび1尾やあさりもっているの、ボリュームもあります！もちろんシーフードミックスでも美味しくできますのでお試しください。

ら一週間で禁煙週間として定めてい  
す。喫煙や受動喫煙は、がん・心筋梗塞・  
脳卒中など多くの疾患との関連が明ら  
かになっています。また、喫煙はコロ  
ナウイルス感染症の重症化リスクがあ  
るほか、新型コロナウイルス接種後の  
抗体価を半減させることもわかってき  
ました。そして、たばこのポイ捨てに  
よる土壌汚染などは、環境破壊・地球  
温暖化の一因にもなっています。  
禁煙は、生活習慣病を予防するうえ  
で重要な課題です。ご自身や、周りの  
大切な人の健康のために、たばこ健  
康に関する正しい知識を学びましょ  
う！



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

**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首根 221-1  
tel 0297-68-8291  
fax 0297-68-9149



**5月17日(水)より検診の容器を配布**

※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、問診票をご持参ください。  
●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5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
6日（火）・7日（水）・13日（火） 14日（水）・15日（木）	利根町文化センター
9日（金）・11日（日）・12日（月）	利根町すこやか交流センター
16日（金）	文間地区農村集落センター
8日（木）	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★ 予約は7月26日（水）から開始します。

- ・8月22日・23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24日・25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）

●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  
利根町に住居登録のある方が対象になります。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5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、役場保険年金課へご予約ください。  
※特定健診の予約は、5月9日(火)から5月16日(火)です。（平日の午前9時から午後4時まで）

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

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	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 9:00～ ② 9:30～	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	③10:00～ ④13:00～ ⑤13:30～ ⑥14:30～	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11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。