



保健福祉センターだより ②  
〒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22日(火)】について

大腸がん検診は、40歳以上の方が対象です。  
●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。  
※持ち物検診料金(500円)、採便した容器、  
問診票

●提出期間・場所  
利根町保健福祉センター  
8月22日(火)～9月1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。

令和5年度 お子さんの定期予防接種  
～計画的に接種しましょう!!～

●子宮頸がん予防ワクチン

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年生相当の年齢の間にある女子です。標準的な接種期間は中学校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ためには、原則6カ月の間に3回の接種が必要です。接種期限にご注意ください。

●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29年4月2日生～平成30年4月1日生(年長児) ※令和6年3月31日までが接種期限

※麻しん風しんはともに、手洗い・マスク等の感染対策だけでは防げない病気です。ワクチン接種が有効とされています。

●二種混合(ジフテリア・破傷風)ワクチン

接種対象年齢	標準的な接種時期
11歳の誕生日の前日～13歳の誕生日の前日まで	小学校6年生

●日本脳炎ワクチン

時期	接種対象年齢	標準的な接種時期
1期(初回2回・追加1回)	生後6カ月～90カ月に至るまでの間	1期初回: 3歳 1期追加: 4歳
2期(4回目)	9歳～13歳未満	小学校4年生

●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。

●問い合わせ先 利根町保健福祉センター 母子保健係 ☎68-8291



●問い合わせ・申し込み  
利根町保健福祉センター  
いきがい支援係 ☎68-8291

音楽・運動療法  
キラリ★脳トレ倶楽部リニューアル

ここ最近、めっきり、体の動きが鈍くなり、もの覚えが悪くなった方はいませんか?そんな方は、音楽と運動の2つの方法で、今まで休んでいた部分の脳を刺激して、脳を活性化してみませんか。

●参加対象者 (65歳以上の方で次のことに該当する方)  
①週に1回以上外出していない  
②「いつも同じことを聞く」と周囲の人から言われる  
③今日の日付がわからない時がある

●内容  
月4回(水曜日の午後1時30分～1時間程度)  
音楽、運動療法を、交互の日程で行います。  
音楽・運動両方の参加が必須です。

▶各種相談 8～9月の日程 ◆場所 : 利根町保健福祉センター

相談内容	日程	受付時間	予約方法
6～8カ月児相談	9月6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。	
育児相談・わいわいサロン	9月5日(火)	午前10時～午前11時	予約不要です。お気軽にお立ち寄りください
ヘルシー相談	9月5日(火)	午前9時～12時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	8月22日(火) 9月12日(火)	午後1時30分～3時45分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	8月22日(火)	午前9時30分～午後1時45分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	8月23日(水)	午後1時30分～3時30分のうち予約した時間	物忘れの気になる方等の相談 (前日までに予約)

※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。

健康レシピ

“梅と青じそのチヂミ風”



◆材料(2人分) (レシピ提供) 利根町食生活改善推進員協議会

青じそ	20g (20～30枚)
梅干し(中)	2個
ちりめんじゃこ	20g
人参	30g
卵	1個
だし汁	200ml
薄力粉	100g
サラダ油	小さじ1

◆1人分あたりの栄養量  
エネルギー 275kcal たんぱく質 11.5g 脂質 7.2g  
食塩相当量 1.4g

調理時間の目安 20分

◆作り方  
①ボウルに卵とだし汁をよく混ぜ薄力粉を入れ、だまがなくなるまでよく混ぜ合わせて衣種を作る。  
②水洗いした青じそをキッチンペーパーで水分をふき取り、くるくる巻いて細かいせん切りにする。  
③梅干しは種を取り除き、果肉を細かく刻む。人参はせん切りにする。  
④①に②、③、ちりめんじゃこを加えよく混ぜ合わせる。  
⑤熱したフライパンにサラダ油を入れ、④を薄く流し入れる。最初は中火で加熱し、その後弱火で焼く。  
⑥片面がきつね色に焼けたら、もう片面を返し同じように焼く。

◆ひとことコメント  
暑い夏に青じその香りと梅干の酸味が食欲をそそります。汗をかきやすい時期に塩分が摂れるレシピです。チヂミは韓国料理のひとつで、様々な食材を溶いた薄力粉などと合わせ、油を使い平たく焼いた料理のことです。小麦、卵、水があれば作ることができるので、冷蔵庫の残り野菜を活用したりアレンジが自在です。  
フライパンの大きさによっては2回に分けて焼いたほうが火の通りも早く、ひっくり返すのも楽ですよ。