

## 婦人科集団検診を受けましょう

市保健センターで婦人科集団検診を実施します。医療機関で受診していない方は、ぜひこの機会にご利用ください。乳がんや子宮がんの罹患<sup>りかん</sup>者数や死亡者数は、年々増加傾向にあります。自覚症状があつてからでは発見が遅くなってしまいます。1、2年に一度の検診を受けて、がんから身を守りましょう。

※検診中、小さなお子さんはスタッフがお預かりします。子育て中の方もぜひご予約ください。

※乳がん検診は、全員女性スタッフで対応します。

平成24年度 婦人科集団検診日程 (場所：市保健センター)

検査項目	検査内容	対象	料金	日程	受付時間
子宮がん 検診	子宮頸部細胞診 ※男性医師による細胞採取。	20歳以上	1,200円	平成25年2月 12日(火)・13日(水)・ 14日(木)・15日(金)	12:30～13:00 検診開始13:30
乳がん 検診	エコー検査(超音波検査) ※女性技師による撮影。	30歳～56歳	1,000円	平成25年2月 5日(火)・6日(水)・ 7日(木)	①10:00～10:15 ②13:00～13:15 ③14:00～14:15 ※受け付け順に検診開始。
	マンモグラフィ検査 (乳房レントゲン検査) ※女性技師による撮影。	40歳以上 ※2年に1回。	40歳代 …1,500円 50歳以上 …1,000円		

申込期限 9月3日(月)～平成25年1月18日(金)

※定員がありますので、早めにお申し込みください。申し込みをされた方には、1月中に受診券と問診票が送付されます。

**申・問** 健康管理課(市保健センター内) ☎内線1742、1743(平日午前8時30分～午後5時15分)

## しあわせをよぶレシピ\*\*\*\*\* 問 健康管理課(市保健センター内) ☎内線1743



1人分391kcal

ヘルスマイトのおすすめメニュー  
驚くおいしさ

### 「ナスのチーズ丼」

を紹介します。



メニューを考えた  
ヘルスマイトの皆さん

作り方と材料(2人分)

材料	分量	作り方
ごはん	300g	(1) ナスはへたを切り落として、縦半分に切る。
ナス	2本(150g)	(2) 縦半分に切ったナスは皮を上にしておき、へた側にむかって厚さが半分になるよう切り込みを入れる。
サラダ油	小さじ1	(3) さらに表面に味がしみ込むように格子状に切り込みを入れ、ラップに包み電子レンジで加熱する。(500Wで約2分)
とろける スライスチーズ	2枚	(4) 青じそは3枚だけ千切りにする。
だし汁	大さじ1と1/3	(5) フライパンにサラダ油を熱し、ナスを入れて表面がうっすらキツネ色になるまで焼く。
しょうゆ	大さじ1/2	(6) (5)に(A)の調味料を入れて加熱し、ナスにからめる。火を止め、半分に切ったとろけるスライスチーズをナスの切り込みの間にはさむ。
みりん (A)	大さじ1/2	(7) 器にごはんを1人分ずつ盛り、それぞれ青じそを1枚敷き、ナスを2個(1本分)のせて、たれ(フライパンに残っている調味料)をかけ、削り節といりごま、千切りにした青じそを飾る。
酒	大さじ1	
砂糖	小さじ2/3	
青じそ	5枚	
削り節	2g	
いりごま(白)	小さじ1と1/3	