

- 市政とは関係のない内容や個人・団体を誹謗、中傷するような内容は固くお断りいたします。
- ご意見の内容により、各担当課へ照会し、市長が各担当課の対応を確認した上で回答いたします。そのため、時間を要する場合がありますので、ご了承ください。
- 国の行政に対する要望・相談・苦情などについては、総務省行政評価事務所の「行政相談」で受け付けています。  
(行政苦情110番：☎0570-090110)

のりしろ②

のりしろ①

(〒 - )

**回答を希望しますか？**

(どちらかにチェックをお願いします)

住所 \_\_\_\_\_

- 希望する
- 検討してもらえれば不要

氏名 \_\_\_\_\_

性別 男 女 年齢 \_\_\_\_\_ 電話番号 \_\_\_\_\_

※住所、氏名、年齢、電話番号は忘れずに正確にご記入ください。記入がない場合、回答を希望されていても「参考意見」として取り扱い、回答はいたしません。

**私の提言** (具体的にお書きください)

のりしろ②

のりしろ①

のりしろ④

のりしろ③

※のりしろにかからないように、枠内にお書きください。

集団健診の日程

# “がん”は早期発見が大切です

市が実施する集団健診の日程をお知らせします。がんの予防・早期発見には、健診の定期的な受診が大切です。ぜひ積極的に受診をしましょう。

各種がん（肺がん、胃がん、前立腺がん、肝炎ウイルス）、大腸がん、乳がんの集団健診を実施します。

受診していない人は早めに受診しましょう。

### ◆事前登録をしてください

健診を受けるには、事前の登録が必要です。健康管理課（保健センター内）窓口または電話、市ホームページから申し込んでください。

### ◆子宮がんの個別健診

今年度の子宮がん個別健診の受診期間は、9月29日（金）までです。

問 健康管理課 ☎73・1200

### ◆集団健診の実施日と場所

《各種がん健診》	
9月26日（火）・27日（水）・28日（木）	保健センター
9月8日（金）・10日（日）・11日（月）	野栄総合支所
《大腸がん健診》	
10月5日（木）・6日（金）	保健センター
《乳がん健診》	
9月12日（火）、10月12日（木）・21日（土）・22日（日）・23日（月）・26日（木）	保健センター
9月29日（金）、10月1日（日）・3日（火）	野栄総合支所

## ブラッドパッチ療法に保険適用

脳脊髄液が漏れ続け減少する疾患「脳脊髄液減少症」の治療法である硬膜外自家血注入療法（ブラッドパッチ療法）に対し、保険適用を受けられる場合があります。脳脊髄液減少症の症状…交通事故やスポーツ外傷、転倒など、体に強い衝撃を受けたことを原因として、頭痛、首の痛み、めまい、吐き気、倦怠感などの症状が起きます。また、子どもの場合は、このような症状が出ていても、自律神経失調症や心因性のもとと誤解されやいため注意が必要です。

問 健康管理課 ☎73-1200

## 国保特定健診・後期高齢者健診 まだの人は今月までに

今年度の国保特定健診と後期高齢者健診の受診期間は、9月末までです。生活習慣病の予防に、個別または集団のいずれかの健診方法で受診しましょう。費用は無料です。

個別健診：9月30日（土）までに協力医

療機関で受診 集団健診：9月7日（木）に保健センターで受診（受付時間は9時～11時、13時～15時）

※健診内容などは、事前送付した通知で確認してください。

問【健診内容について】健康管理課 ☎73・1200、【受診資格について】市民課国保年金班 ☎73・0086

## 給食センターからこんにちは No.51

### クッパ



#### 材料（4人分）

水煮タケノコ40g ニンジン40g 干しシイタケ4g コマツナ40g ニラ20g 長ネギ40g ごま油小さじ1/2 ニンニク適量 ショウガ適量 牛肉小間切り30g 白菜キムチ12g A（中華だし小さじ1 砂糖少々 オイスターソース少量 酒大さじ1/2 塩少々 コショウ少々 しょう油小さじ1）片栗粉小さじ1 卵1個 白いりゴマ小さじ1

野菜がたくさん入って色鮮やかな「クッパ」を紹介します。ごはんにかけて「おじや」のようにしてもおいしくいただけます。

#### 作り方

- ①水煮タケノコ、ニンジンは太めの千切り、水戻した干しシイタケは千切り、コマツナ、ニラは2cm幅に切り、長ネギは小口切りにする。
- ②鍋でごま油を熱し、みじん切りにしたニンニク、ショウガを入れる。香りが出てきたら、牛肉、水煮タケノコ、ニンジンの順に炒める。
- ③水を600cc入れ、干しシイタケ、白菜キムチ、Aを加えて煮立てる。
- ④コマツナ、ニラ、長ネギを加える。

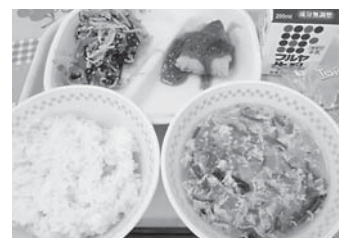
## ヘルシーな学校給食を ご家庭で再現してみませんか

- ⑤水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
- ⑥溶き卵を入れて、軽く混ぜ、仕上げに白いりゴマを加える。

#### 栄養価（1人分）

エネルギー67kcal たんぱく質4.8g 脂質3.1g カルシウム46mg 食塩相当量1.3g

#### 給食献立（7月6日（木）小学校）



クッパ  
がけ  
牛乳  
ナムル  
ごはん  
冷凍白桃  
いか酢

問 学校給食センター ☎70-2210