

保健 センター だより

7月の 予定

予約・お問い合わせは…
八百津町保健センター
TEL43-2111(内線2561・2562)

乳幼児健診	とき	対象	受付時間
1歳6ヶ月児健診	5日 (木)	H28年11月 ～12月生	12:50～ 13:00
3歳児健診	5日 (木)	H27年6月 ～7月生	13:20～ 13:30

☆対象の方には、個別にお知らせします。ご確認ください。

結核健康診断のお知らせ

下記の日程にて結核健診を実施します。

対 象：65歳以上の方(S29年4月1日以前に生まれた方)

※肺がん検診を受診する方は受けられません。

日 程	会 場	時 間
7月 9日 (月)	福地出張所	8:30～ 9:00
	纒纒光一様宅前(追分)	9:20～ 9:30
	入野公民分館	9:50～10:10
	久田見コミュニティーセンター	10:20～10:50
	水戸進様宅前	11:10～11:20
	薄野公民分館	11:30～11:50
	久田見出張所	13:10～13:50
	野黒公民分館	14:00～14:20
	大平公民分館	14:35～15:00
7月10日 (火)	篠原公民分館	8:30～ 8:45
	潮南出張所	9:15～ 9:35
	十日神楽公民分館	9:50～10:10
	峯公民分館	10:20～10:35
	杣沢公民分館	11:05～11:20
	人道の丘管理棟	11:35～11:50
	各務自動車前	13:10～13:50
	錦織消防車庫前	14:00～14:40
	7月11日 (水)	嵩公民分館
北部農村センター		9:10～10:00
木野公民分館		10:30～10:50
宮嶋公民分館		11:10～11:30
和知出張所		13:00～13:45
上飯田公民分館		14:05～14:25
中山公民分館		14:50～15:05
上牧野公民分館		15:30～15:45
7月12日 (木)	洞公民分館	8:30～ 8:45
	和知中組公民分館	9:00～ 9:35
	野上上公民分館	9:50～10:30
	中野公民分館	10:55～11:35
	ファミリーセンター	13:00～14:30
	7月13日 (金)	須賀担い手センター
ファミリーセンター		9:45～11:30
塩口公民分館		13:00～13:15
錦津コミュニティーセンター(きらり)		13:30～14:10
石畑公民分館		14:30～14:50

母子手帳交付

- と き 毎週水曜日 9:00～9:30
- と ころ 保健センター
- 持 ち 物 妊娠届出書
マイナンバーカード
(またはマイナンバー通知書+身分証)



アフタービクス・ベビーッキング

- と き 18日(水) 13:00～15:00
- と ころ 保健センター
- 対 象 出産後6ヶ月以内の産婦さん
- 持 ち 物 母子手帳、赤ちゃんのお世話に必要なもの
エプロン、三角巾
運動のできる服装・くつ、タオル、飲み物
- その他 13日(金)までに電話でご予約ください。



健康相談

- と き 毎週水曜日 10:00～11:00
- と ころ 保健センター
- 対 象 八百津町にお住まいの方
- ☆健康に関するご相談に、保健師・管理栄養士がお答えします!お気軽にお越しください。



らく楽自主トレーニング講座

トレーニング器具を使用した自主トレーニングの講座を実施します。予約は保健センター窓口へお問い合わせください。

○と き：10日(火) 13:30～ ※要予約(6月中)



がん検診がはじまります!

がん検診を受診すると町指定ゴミ袋プレゼント!

この機会に是非検診を受けてください。

詳細はP.4・5 検診のお知らせをご参照ください。



栄養士☆のりさんのおすすめレシピ

今月は～切り干し大根のカレー風味～

ウコンのお話

カレーの香辛料に使われる「ウコン」に含まれる黄色色素クルクミンには、インスリン濃度を高めるホルモンの分泌を促す作用があり、血糖値の上昇をおさえる効果があります。血糖値が気になる方は、カレーライス以外に、魚や野菜をカレー味で料理することをおすすめします。

1人分栄養価
35.2kcal
蛋白質0.6g
加糖量50.1mg
塩分0.5g



〈切り干し大根のカレー風味〉

材料(4人分)

- ・切り干し大根 30g
- ・人参 20g
- ・ねぎ 30g
- ・コンソメ(顆粒) 3g
- ・砂糖 4g
- ・カレー粉 4g
- ・戻し汁 300ml

〈作り方〉

- ①切り干し大根はたっぷりの水で戻し、水気を絞って食べやすい長さに切る。(戻した汁は捨てない)
- ②人参は切り干し大根の長さに合わせて切る。
- ③鍋にねぎ以外の材料を入れて、中火にかける。
- ④煮立ったら火を弱め、煮汁がなくなるまで煮る。
- ⑤最後に刻みねぎを混ぜ合わせ、火を止め、器に盛る。