

検診日程

期 日	場 所
10月4日(月)	上地区健康管理センター
10月5日(火)	農業者トレーニングセンター
10月6日(水)	野 波 瀬 漁 協
10月7日(木)	勤労者スポーツセンター

- 受付時間はいずれも8時30分から10時まで。
- 料金～500円
- 注意事項～当日は朝食、お茶、水、タバコ等なにも取らないで下さい。

がんのきめ手は早期発見、早期治療です。そのためには年に一回の定期検診を必ず受けることが大切です。今年度も次の日程で検診を行いますのでこの機会に必ず受けましょう。

自分の健康は自分の手で

胃ガン検診

「結核」あれほど恐がられていた病気が、今人々のあいだで忘れられようとしています。しかし、まだ結核が完全に撲滅されたわけではありません。乳幼児、高齢者の方々が患う率は高いのです。それめかなり病気が進んでから気がつき療養生活も長くなります。結核は伝染病です。私たちの周りには多くの菌がウオウヨしています。抵抗力をつけると共に、毎年一回検診を受け肺の状態をチェックしましょう。五十七年度最後の検診日は十月二十日(水)～十月二十二日(金)です。是非受けましょう。

結核検診

昭和五十七年度、最後の生ワク投与を行いますので、この機会に必ず投与を受けましょう。尚、当日は母子健康手帳に必要事項を記入のうえよりの会場へお子様とお越し下さい。

秋季生ワク投与

投与日程

期日	時 間	場 所	対 象 者
10月25日(月)	13:30～13:40	宗頭文化センター	●生後3か月～48か月の投与が完了している者を除く
	13:50～14:10	農業者トレセン	
	14:20～14:40	野 波 瀬 漁 協	
	14:50～15:10	浅田小学校	

- 料金～無料
- 生後3か月～48か月までの者(ただし2回の投与が完了している者を除く)
- 11月9日(火)上記対象者で投与もれの者(1時30分 トレセン)

Smokin Clean

禁煙薬



ちょっとした心づかいも味のうち

期日	時 間	場 所	料 金
10月27日(水)	9:00～9:15	滝坂公会堂前	登録料 2,100円 注射手数料 1,460円 計 3,560円 当日印鑑を持参下さい
	9:25～9:55	宗頭農協前	
	10:05～10:20	上中小野公会堂前	
	10:25～10:55	旧市農協あと	
	11:00～11:45	三隅町役場前	
	13:10～13:50	野波瀬漁協魚市場	
	14:00～14:40	豊原公会堂前	
	14:50～15:10	小島公会堂前	
	15:20～15:40	浅田小学校前	
	15:45～16:00	沢江公会堂前	

迷惑犬一掃運動

狂犬病予防注射



今年度七月からは「迷惑犬一掃運動」が展開されており、飼育者は、もよりの会場において必ず注射を受けられますようお知らせいたします。

こんにちは 保健婦です

毎日の献立に鶏卵を



あがり、卵白がすきとおって見えるものは新しい。古いものは卵白がにごっていて、アンモニア臭がする。

●数で買うなら、細く切った形のものより丸い形のもの、小さくみえても目方は多い。

●卵をほぐして使うときや卵白だけ使いたいときは大きい卵をまとめて目方買いにしたほうがよく、卵黄だけ使うときは、小さい卵を選ぶほうがよい。

調理上の注意

- 割ったままにしておくと、味がおちるだけでなく、ねばりがなくなくなるので使う直前に割る。
- 卵の凝固温度は、卵黄が六五度、卵白が七〇度前後なので、殺菌が不十分で腐りやすい。調理したものは、なるべく早く食べる。
- あわだてて使うには、新鮮な卵にかきまわす。古いものは水けが多く、あわの盛りあがりが悪くなる。
- 味つけはひかえめに、煮ると味が濃くなる。
- 卵料理は、少しの余熱でも火が通りやすい。

貯蔵上の注意

- 冷蔵庫がない場合は、卵ケース(又は、もみガラ、砂)に丸い方を上にして立て、冷たくてしっけのないところにしまう。

毎週土曜日は健康相談日です
(トレセン午前九時から十一時まで)