



私の
おすすめ
「じゃがいもの
おやつ、

下中小野 志道由美子さん

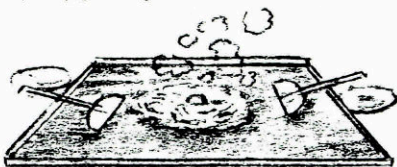
じゃが芋は、地中のリンゴと言われるほど栄養豊かな根菜です。おやつや夜食に大いに利用しましょう。

《材料》 4人分

- じゃがいも 400g
- 卵 1個
- 小麦粉 大さじ5
- サラダ油 大さじ1
- ④ {
 - 牛肉(又は豚肉・ハム・ベーコン等) 80g
 - 千切りキャベツ 100g
 - きざみネギ 少々

《作り方》

- ①じゃが芋をすりおろし、卵、小麦粉、サラダ油を混ぜ④を加える。
- ②熱したフライパンに油を敷き、①をいれる。約5分焼き、裏返して同様に焼く。
- ③ポン酢やお好み焼きソース等をつけて食べる。



「指定ごみ袋」の
価格改正

4月1日から指定ごみ袋の価格が改正されます。

三隅町内では次の価格で販売します。

- (大袋) 1枚 21円 (消費税込み)
- (小袋) 1枚 19円 (消費税込み)

ごみ収集のきまりを守って、ごみは正しく出しましょう。特に生ごみは水分をよく切ってから出して下さい。

保健婦だより

健康チェックをお忘れなく!



身体も軽く
活動的

A. 胃ガン・大腸ガン集団検診

※申し込みはいりません。注意事項を守って直接検診会場へ行って下さい。

1. 日時及び場所

検診年月日	場 所	受付時間
平成9年 4月8日(火)	上地区健康 管理センター(宗頭)	午前7:30 ~ 9:30
平成9年 4月9日(水)	野波瀬漁協会館 (旧市場)(野波瀬)	午前7:30 ~ 9:30
平成9年 4月10日(木)	三隅勤労者スポーツセ ンター(沢江)	午前7:30 ~ 9:30
平成9年 4月11日(金)	三隅町農業者トレーニ ングセンター(土手)	午前7:30 ~ 9:30

2. 料金 胃ガン 500円 大腸ガン 300円
※老人医療受給者及び三隅町の国民健康保険被保険者の方は無料です。

B. 胃ガン個別検診(10月1日~31日)

※個別検診を希望される方は、町環境保健課に申し出て下さい。

受診票を配布致しますので、希望される下記の医療機関に電話等で予約され、配布された受診票をもって受診下さい。

1. 胃ガン検診医療機関

医療機関名	検診曜日	検診受付時間	1日予約人数	電話
長 門 市	長門総合病院	毎週月~金 8:30~9:00	5~7人	22-2220
	斎木病院	〃 月~土 午前中	5人	26-1211
	岡田病院	〃 月~土 8:00~10:30	10人	23-0033
	俵山病院	〃 木曜日 午前中	4~5人	29-0101
油 谷 町	天野内科胃腸科医	〃 月~土 午前中	3人	22-2210
	斉藤医院	〃 火~金 8:50~9:30	2人	22-0826
	吉村内科	〃 月~金 午前中	3人	22-3322
油 谷 町	持山外科整形外科医院	〃 火~金 午前中	5人	22-1555
	福永医院	〃 月曜日 9:00~11:00	4人	22-1451
油 谷 町	木村クリニック	〃 月~金 午前中	3人	32-0008
	友近医院	〃 月~土 8:00~8:30	3人	32-1180

2. 料金 2,000円

私たちは、毎日一生懸命生きています。生きるのに「健康」は大きな要素です。生活の中で一年に一度は自分の身体の調子確かめる余裕をもちましょう。4月から町の検診がはじまります。

今年度より、胃ガン検診に限って、今までの集団検診と共に、10月中のみ医療機関(個別検診)

で検診が出来ます。A集団検診・B個別検診のいずれか一方を選んで受診して下さい。

尚、大腸ガン検診は集団検診のみです。

自分の健康のためにも、一年に一度は検診を受けましょう。



4月25日(金)

時 間	場 所
9:00~10:00	野波瀬漁協旧魚市場前
10:15~11:15	豊原コミュニティーセンター前
11:30~12:00	小島漁協前
13:00~14:00	エース三隅前
14:15~14:45	沢江公会堂前