

がん検診を受けましょう

がんによる死亡者数は、昭和56年に脳血管疾患による死亡者数を抜いてから、日本人の死因の第1位であるとともに、日本では国民の2人に1人が「がん」になり、およそ3人に1人ががんで亡くなっています。

がんは完全に予防することができない病気です

がんは、食生活の見直しや禁煙、運動不足の解消などによって、なりにくくする（予防）ことができる病気です。



要精密検査と判定された場合は必ず受診を

しかし、それらを心がけていても、がんにならないようにすることはできません。そのため、早期発見、早期治療が重要です。町では年に1回、20歳以上の人を対象に、各種がんの集団検診を受けることができます。検診を受けるためには、今月号の折り込みチラシを確認のうえ、希望するがん検診の予約をしてください。年間を通しての受診予約が可能です。予約開始日は4月24日（月）です。早期発見のためにも、ぜひ検診の予約をしてください。

また、がん検診を受診し、もし要精密検査と判定された場合は、必ず精密検査を受診

するようにつけてください。

「まさか自分が…」という思いもあり、精密検査を受けることは、勇気がいると思います。しかし、「症状がない」「健康だから」といった理由で精密検査を受診しないことは危険なことです。せっかく早い段階でがんが発見されても治療に結びつかず、手遅れになってしまうこともあります。

大腸がんの内視鏡による精密検査で、早期にがんが見つかった場合、小さながんであれば検査時に摘出できることもあります。

早い時期にがんが発見されれば、身体的にも経済的にも負担が軽く済みます。

▼詳しくは、役場みらい健康課（☎33-0355）までお問い合わせください。

Cooking

楽しく、おいしい
簡単料理 ♪ その186



今月の料理

素材の味を活かして♪

新じゃがののり塩バター



今回は新じゃがののり塩バターのご紹介です。

素材を活かすために味付けはシンプルに塩のみで、ほんのり青のりとバターの香りが食欲をそるレシピです。新じゃがは皮ごと食べられるので、皮はむかずに調理しましょう。

また、じゃがいもに含まれるビタミンCは熱に強いのですが、皮をむいたり、小さく切るほどゆでる際に損失してしまうため、丸ごと茹でるか、電子レンジがおすすめです。

【作り方】

- ① じゃがいもはきれいに洗う。皮はむかずに、食べやすい形に切る。小さい場合は、そのままか半分に切る（大きめがおすすめ）。
- ② 耐熱皿に入れ、500W で5～6分加熱する。
- ③ フライパンにバターと油を入れて火にかけ、②を入れて焼き色を付ける。
- ④ ③に青のりと塩を振り、全体になじんだら火を止める。

料理作成：きぼう食の会



One Point Advice

新じゃがは「皮ごと」がおいしい♪

エネルギー（1人分）：約138kcal
塩分：約0.3g

【材料（3人分）】

新じゃがいも … 小さめ5個（約400g）
バター … 10g
油 … 小さじ1
青のり … 小さじ1/2
塩 … 小さじ1/8

Cooking

Calendar

Health April Calendar

4月の健康カレンダー

4月の休日救急当直医

日	病 院 名	診療科目
2日	原 田 医 院	☎0597(88)0035 内 科
	かじの内科クリニック	☎(38)8010 内 科
9日	島崎整形外科医院	☎0597(89)3739 整形外科
	すずきこどもクリニック	☎(28)0111 小児科
16日	尾 呂 志 診 療 所	☎05979(4)1014 内・外科
	みね内科クリニック	☎(22)5551 内 科
23日	大石産婦人科医院	☎0597(89)1717 産・婦人科
	新谷クリニック	☎(23)2226 外 科
29日	協立内科外科医院	☎0597(89)5035 内・外科
30日	相 野 谷 診 療 所	☎(34)0011 内 科
	真 砂 小 児 科	☎(29)7313 小児科

※ 変更する場合がありますので、事前に電話連絡のうえ受診してください。
※ 診療科目が異なる場合は、三重県救急医療情報センターコールセンター（☎059-229-1199）にご相談ください。

子どもとお母さん（会場 鵜殿福祉センター）

日	内 容 と 開 催 時 間
3日	4か月児健診 10か月児健診 午 前 9 時 ～
11日	7・8か月児離乳食教室 午前9時30分～11時
13日	1歳8か月児健診 1歳2か月児・1歳8か月児歯科検診 午 前 9 時 ～
20日	2歳児歯科健診 午 後 1 時 1 5 分 ～

※要予約：詳しくは、役場みらい健康課（☎33-0355）まで。

子どもとお母さん（会場 子育て支援センター）

日	内 容 と 開 催 時 間
14日	育児相談 午 前 1 0 時 ～ 1 1 時
28日	

介護予防事業（対象：65歳以上の方）

日		会場と開催時間
◆チェアエクササイズ		
5・12・26日	まなびの郷	午前9時15分～10時15分
7・14・21日	大里多目的集会施設	午前9時15分～10時15分
◆まちかどエクササイズ		
5・12・26日	まなびの郷	午前10時30分～11時30分
7・14・21日	神内福祉センター	午前9時15分～10時15分 午前10時30分～11時30分
◆スポーツボイス(しっかりコース)		
4・18日	まなびの郷	午前9時30分～10時30分 午前10時45分～11時45分
◆スポーツボイス(ゆったりコース)		
11・25日	まなびの郷	午前9時30分～10時30分
◆プールを利用した介護予防事業水中ウォーキング		
①5・19日	ピーアップ新宮	午前11時～午後3時
②12・26日		

※送迎バスについては、①は鵜殿方面のルート、②は井田・相野谷方面のルートを走行します。

介護予防事業（対象：65歳以上の方）

日	会 場 と 開 催 時 間	
◆ 小さなボールをつかった健康運動教室		
6日	鵜殿地域交流センター	午前 9 時 30 分～10 時 30 分 午前 10 時 30 分～11 時 30 分
13日	中村多目的集会施設	午 前 1 0 時 ～ 1 1 時
19日	下地生活改善センター	
20日	平尾井生産活動センター	
26日	鮎田構造改善センター	午後 1 時 30 分～2 時 30 分
27日	井田公民館	午 前 1 0 時 ～ 1 1 時
◆ スマイルヨガ		
12・19・26日	はぐくみの森	午 前 1 0 時 ～ 1 1 時
13・20・27日	まなびの郷	
14・21・28日	鵜殿福祉センター	

※全事業要予約：詳しくは、役場みらい健康課（☎33-0355）まで。