

## ロコトレ室内運動教室 第一弾

骨・関節・筋肉などの運動器の機能が低下し、要介護状態になることを防ぐためのかんたん体操です。

- ▶**と き** 1月31日(金)、2月5日(水)  
9時30分～11時30分
- ▶**と ころ** 市保健センター
- ▶**内 容** 「上半身の体操 ～肩こり予防～」
- ▶**講 師** 活水女子大学 阿南 祐也 准教授
- ▶**対象者** 20歳以上の市民 ▶**参加料** 無料
- ▶**持参品** 飲み物、タオル
- ▶**申し込み先** 市保健センター

## 特定不妊治療費助成事業

特定不妊治療(体外受精・顕微授精)を受けた夫婦の経済的負担を軽減するために、治療費の一部助成を実施しています。

- ▶**対象者** 平成27年4月以降に受けた体外受精、顕微授精
  - ▶**助成金額** 特定不妊治療費から県助成金を差し引いた額で、1回あたり上限5万円
- ※対象者や助成回数、申請方法など詳しくは、市保健センターにお問い合わせください

## 「病気の予防学習会」参加者募集

あなたの胃は弱っていませんか？専門の先生の話聞いて、健康な胃について考えてみましょう。

- ▶**と き** 1月23日(木) 13時～14時  
(受付：12時30分)
- ▶**と ころ** 市保健センター
- ▶**内 容** 「ピロリ菌と胃がんの関係について」
- ▶**講 師** 土井外科消化器内科医院  
院長 土井 康郎 氏
- ▶**対象者** 特定健診受診者および興味のある人
- ▶**募集人数** 80人(先着順)
- ▶**参加料** 無料
- ▶**申込期限** 1月20日(月)
- ▶**申し込み先** 有明保健センター



## 「胃がん・大腸がん検診」を受けましょう

40歳以上の市民を対象として胃がん検診、大腸がん検診を実施しています。

令和元年5月以降、まだ検診を受けていない人は、がんの早期発見・早期治療のためにぜひ検診を受けましょう。

すでに大腸がん検診の検査用容器を持っている人で、まだ検診が済んでいない人は、便を採り医療機関に提出してください。

※勤務先で検診がない人も受診できます

- ▶**自己負担金**  
胃がん検診：1000円  
大腸がん検診：600円
- ▶**受診場所** 市内指定医療機関



## レンジで豚汁

電子レンジを使用することで、10分以内でできる時短レシピです。1杯で野菜をたくさんとれます。



《作り方》(レシピ提供：島原市食生活改善推進員協議会)

- ①豚肉は長さ2cmに切り、ジャガイモ、ニンジン(2mm位)いちょう切り、キャベツは2cm角に切る。  
タマネギは薄切り、小ネギは小口切りにする
- ②耐熱ボウルに①とだし汁を入れ、ボウルの両端にすきまができるようにラップをかけてレンジで6分加熱する
- ③②に味噌を加えて溶き、ラップを②と同じようにかけてさらに2分加熱する
- ④器に注ぎ分け、小ネギを散らす

材料  
(4人分)

- 豚バラ肉……………40g
- ジャガイモ……………1個
- ニンジン……………1/3本
- キャベツ……………2枚
- タマネギ……………1/2個
- 小ネギ……………適量
- だし汁……………600cc
- 味噌……………小さじ4

《1人分栄養価》\*エネルギー 79kcal \*たんぱく質 4.4g \*脂質 2.3g \*食塩 1.0g

# がんを防ぐ生活を心がけましょう

がんは、日本人の死因の第1位であり、当市においても平成29年に亡くなった人の4人に1人はがんによるもので、死因の第1位でした。

がんは恐ろしいイメージが強い病気ですが、近年は早期発見技術や治療法の進歩により、治せるケースが増えてきました。また、生活習慣の見直しにより、予防できることがわかってきました。

日本人を対象とした疫学調査などの科学的な研究で明らかにされた確かな証拠をもとに「がんを防ぐための新12か条」が作られました。

がんの正しい知識を身につけ、予防と早期発見に努めるようにしましょう。

がんを防ぐための新12か条

1条	たばこは吸わない
2条	他人のたばこの煙を避ける
3条	お酒はほどほどに
4条	バランスのとれた食生活を
5条	塩辛い食品は控えめに
6条	野菜や果物は不足にならないように
7条	適度に運動
8条	適切な体重維持
9条	ウイルスや細菌の感染予防と治療
10条	定期的ながん検診を
11条	身体の異常に気がいたら、すぐに受診を
12条	正しいがん情報でがんを知ることから



(出典) 公益財団法人がん研究財団

## 小児の日曜診療所



**☎ 63-0202** (受付時間のみ)

※必ず電話受付後に来院してください

- **対象者** 中学生以下の小児 (内科疾患のみ)
- **診療場所** 長崎県島原病院 小児科外来室
- **診療時間** 土曜の18:00～日曜の17:00
- **受付時間** 土曜の17:30～日曜の16:30

## 小児救急電話相談

夜間お子さんが急な病気やケガで困ったときは電話をしてください。看護師や医師が電話でアドバイスします。

短縮ダイヤル **#8000**

または ☎ **095-822-3308**

毎日 18時～翌朝8時

※日曜・祝日は24時間対応



※休日当番医の医療機関は折り込み付録の裏面に掲載しています

## 婚活セミナー開催

- ▶ **と き** 1月26日(日) 13時30分～
- ▶ **と ころ** 有明総合文化会館
- ▶ **テーマ** 「そもそも結婚しなくちゃいけないの!？」
- ▶ **講 師** 福永 智宏 氏 (ライフプランナー)
- ▶ **対象者** 市内在住もしくは市内に勤務している独身の男性  
市内在住の独身の子を持つ親  
市内在住の婚活支援に興味のある人
- ▶ **参加料** 無料 ▶ **申込期間** 1月20日(月)まで
- ▶ **申込方法** ハッピーカフェに電話またはメールで申し込んでください



しまばら結婚サポート事業  
ハッピーカフェ

0957-64-3060 (予約制)

受付: 10時～19時 (毎週火・水・祝日除く)

メール: happy-cafe@shimabara.jp

〒855-0801  
長崎県島原市高島2丁目7190 番地7 高島ビル3階B号室