

センター通信



♪ マリア幼稚園で食育教室を実施しました ♪

11月7日マリア幼稚園で長万部町ヘルスメイトの会の協力のもと食育教室を実施しました。お弁当を食べる時に大切なポイントについてのお話をした後、年長さん達で、3種類のボンデケージョ（チーズパン）の調理実習を実施。自分達で作った野菜を使ったことで、試食でも「おいしい！」との感想をたくさん聞くことができました。



ボンデケージョ

料理のレシピです！是非ご家庭でも挑戦してみてください♪

材 料

子どもの手のひらサイズ15個分

- ジャガイモ 175g
- 片栗粉 36g（大さじ4）
- 薄力粉 12g（大さじ1）
- 塩 ひとつまみ
- 豆乳（または牛乳） 10g（小さじ2）
- とろけるチーズ 50g
- サラダ油 適量
- かぼちゃ 30g
- 人 参 30g
- 枝 豆 25g

作 り 方

- ①ジャガイモは茹でて粉ふきいもにする。
南瓜は一口大に切りラップをかけてレンジで約1分加熱してつぶしておく。
人参は皮をむき、すりおろしてから水気を絞っておく。
枝豆は茹でてさやから取り出し細かく刻んでおく。
- ②ジャガイモが熱いうちにチーズを加えてチーズを溶かしながら芋をつぶす。
片栗粉、薄力粉、塩も加えて混ぜ、豆乳を少しずつ入れながら固さを調整する。

- ③生地を3つに分けてそれぞれボールに入れ、南瓜・人参・枝豆をそれぞれのボールに加えてよく練り合わせる。
各5個分に分けて丸め、厚さ約1cmの丸形を作る。
 - ④フライパンに油をひき、弱火で軽く焦げ目がつくまで両面を焼く。（片面2～3分ずつ）
- ※人参の水分が多いと丸めずらいので生地が柔らかい時は片栗粉や薄力粉を足してください。今回は南瓜・人参・枝豆を入れるレシピですが、入れずにジャガイモだけでもおいしく食べられます。

成人の肺炎球菌予防接種のお知らせ ～忘れていませんか？予防接種～

★対 象 者

1. 平成30年度中に、65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方
※経過措置の平成26年度から30年度までの間は年度ごとに対象となる方は変わります。
下記表の方は、平成30年度のみ対象です。一度接種したことのある方は対象外です。



対象年齢	生 年 月 日
65歳	昭和28年4月2日生～昭和29年4月1日生
70歳	昭和23年4月2日生～昭和24年4月1日生
75歳	昭和18年4月2日生～昭和19年4月1日生
80歳	昭和13年4月2日生～昭和14年4月1日生
85歳	昭和 8年4月2日生～昭和 9年4月1日生
90歳	昭和 3年4月2日生～昭和 4年4月1日生
95歳	大正12年4月2日生～大正13年4月1日生
100歳	大正 7年4月2日生～大正 8年4月1日生

2. 60歳以上65歳未満であって、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能の障がいまたはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の障がいがある方

★申込方法

- ①保健福祉課（☎2-2454）に連絡し、予診票を受け取る
- ②長万部町立病院（☎2-5611）に接種日の予約をする

★接種場所 長万部町立病院

★接種料金 5,230円

（8,230円のうち町が3,000円を助成します）



記載事項のお申し込み・お問い合わせは
保健福祉課健康推進係（保健師）
☎ 2 - 2 4 5 4



健康

今年度がん検診 無料クーポン券対象の方へ

無料クーポン券の利用はもうされましたか？
今年度、対象の方は下記の生年月日の方です。

平成30年度 がん検診無料クーポン券 対象者

◆対象：町民の方で下記の生年月日の方

年齢	生 年 月 日	対象となるがん検診			
20歳	平成 9年4月2日～平成10年4月1日	子宮がん検診 (女性)	乳がん検診 (女性)	大腸がん検診 (男女)	胃・肺がん検診 (男性)
25歳	平成 4年4月2日～平成 5年4月1日				
30歳	昭和62年4月2日～昭和63年4月1日				
35歳	昭和57年4月2日～昭和58年4月1日				
40歳	昭和52年4月2日～昭和53年4月1日				
45歳	昭和47年4月2日～昭和48年4月1日	がん検診 (男性)	がん検診 (女性)	がん検診 (男性)	前立腺がん検診 (男性)
50歳	昭和42年4月2日～昭和43年4月1日				
55歳	昭和37年4月2日～昭和38年4月1日				
60歳	昭和32年4月2日～昭和33年4月1日				

※利用期限は今年度限りです。忘れずにご利用ください！

ヘルスメイトおすすめレシピ！

長万部町ヘルスメイトの会では月1回の活動日で減塩、糖尿病予防など毎回テーマを決めて調理実習を実施しています。活動日に作った簡単でおいしいレシピを紹介していきます！

切り干し大根の焼きそば風（4人分）



1人分で
約40kcal

材 料

- 切り干し大根 16g
- ツナ油漬け缶 20g（1/4缶）
- 玉 葱 40g（中1/6個）
- 人 参 30g（中1/6本）
- ピーマン 30g（1個）
- 中濃ソース 12g（小さじ2）



作り方

- ① 切り干し大根は水で15分程戻してから絞って水気を切る。
人参は千切り、ピーマンと玉葱は薄くスライスする。
- ② フライパンにツナを入れて中火で軽く炒める（ツナの油で炒めるので油は軽く切ってください）。
人参、玉葱、ピーマン、切り干し大根も加えて炒め、全体に火が通ったら中濃ソースも加えて味付けする。

★おすすめポイント

- 1食分の塩分量は0.3gです。少ない塩分でも食材の旨みでおいしく感じられます。
- ビタミンAや食物繊維もしっかり取ることができます。
- 切り干し大根の歯ごたえがあるので子どもの噛む練習にもなります。

電話健康相談

年中無休・24時間対応

長万部健康ダイヤル24

医療

健康

医療機関情報

介護

育児

健康、医療、介護、育児に関する電話相談を24時間無料で実施しています。委託先の専門相談員（医師、看護師、薬剤師など）が病気やケガの対処法・介護について助言するほか、当番医などの紹介を行っています。

「赤ちゃんが突然夜中に熱を出した！」「飲んでる薬について詳しく知りたい」などお困りのことがありましたら、下記の電話番号にお気軽にご相談ください。携帯電話からも使用可能です。

長万部町民専用ダイヤル

☎ 0120-558-048

ここは

おしゃまんべ

役場開庁時は保健福祉課にて、町保健師・栄養士も相談を受けています。ご利用ください。

