

◆健診等にこられる際のお願い◆

☆感染症予防のため、以下の点にご協力をお願いします。

- 来所の際は、マスクを着用する。
- 当日は、発熱や体調の変化がないことを確認し来所する。
- 会場の混雑緩和のため、受付時間に来所する。

長万部高校で育児体験教室を行いました！

育児体験教室を行い、今年で18回目になりました。

10月1日に保健師から命の大切さや親になる責任について講話を行い、10月17日には、お子さんとお母さんにきてもらい、実際に赤ちゃんを抱っこしたり、お母さんから、妊娠中や子育てについてお話してもらいました。

参加した学生からは、「赤ちゃんはかわいい」、「子育ては大変だが、その分幸せなこともあることを学んだ」等の感想が聞かれ、妊娠から育児までのイメージが身近になり、親の責任についても考える機会になったようです。



長万部町ヘルスマイトの会 料理教室を実施しました！！

10月2日に長万部町ヘルスマイトの会の研修会として、料理教室を実施しました。

講師として、長万部町出身で、現在は多岐にわたりご活躍されている桑原靖仁様に、お越しいただき長万部町の食材を使用した和食料理教室を実施しました。

料理教室でご紹介いただいた、「帆立の治部煮」のレシピを掲載します。ぜひ作ってみてください♪

「帆立の治部煮」(2人分)

- | | |
|--------------------------|----------------|
| ● 帆立……………4個 | ● 絹さや……………4枚 |
| ● 鶏もも……………1/2個 | 筋を取り、下茹でする |
| 一口大に切りそろえる | ☆だし汁……………180cc |
| ● 舞茸……………1/2P | ☆醤油……………20cc |
| 小房にわけ | ☆みりん……………20cc |
| ● 椎茸……………2個 | ☆砂糖……………適量 |
| 石突の先端を切る | ● からし……………少々 |
| ● 小茄子……………2本 | ● 片栗粉……………適量 |
| ピューラーで皮をストライプ状に剥き、縦半分に切る | |

～作り方～

- ① 茄子は多めの油で揚げ焼きし、器に盛る。
- ② ☆の調味料を合わせて沸かし、舞茸・椎茸を煮て茄子と同じ器に盛る。
- ③ 鶏肉に片栗粉をまぶし、キノコ類を煮た合わせ地で鶏肉を煮る。
- ④ 鶏肉に火が入る直前に、片栗粉をまぶした帆立を入れ、さっと煮る。
- ⑤ 茄子の入った器に盛り付け、茹でた絹さやと溶き辛子を天盛りする。



— 完 成 —

◎ヘルスマイトの会 会員募集中◎

長万部町ヘルスマイトの会では、月1回の活動日で健康に関するテーマを設定し、調理実習・講話等を行っています。興味のある方・見学希望の方は、保健福祉課 栄養士までご連絡下さい！お待ちしております♪

心の相談 (精神保健相談)

日時 12月11日(木) 午後1時30分～午後3時30分
場所 八雲保健所

※予約が必要です。1週間前までに八雲保健所へ予約をしてください。

TEL 0137-63-2168



町民専用の電話健康相談です。ご利用ください。

長万部健康ダイヤル24

24時間 年中無休 通話料・相談料無料

☎0120-558-048

ここはおしゃまんべ

医師・看護師・栄養士・ヘルパーなど専門職がお答えします。

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)
☎01377-2-2454



健康セ

乳幼児歯科相談・フッ化物塗布(予約制)

歯科医師による健診、歯科衛生士によるブラッシング指導・フッ化物塗布、保健師・栄養士による生活、食事に関する相談・指導を行っています。

対象のお子さんには個別通知をしていますが、小学生未満のどなたでも受診可能です。

なお、保育所や保育園、幼稚園に通われているお子さんには集団フッ素塗布も実施しています。

相談を希望される方は、**11月20日(木)までに保健師までご連絡ください。**

- 日 時 11月27日(木) 13:00～
- 会 場 ふれあい健康センター
- 対 象 生後1歳～小学校入学前のお子さん
- 持ち物 歯ブラシ・タオル・母子健康手帳

11月の健診

1歳6か月児・ 3歳児・5歳児健診



- 健診日時 11月21日(金) 13:00～
- 対 象 者

1歳6か月児健康診査

令和6年3月20日～令和6年5月21日生まれ

3歳児健康診査

令和4年9月20日～令和4年11月21日生まれ

5歳児健康診査

令和2年9月20日～令和2年11月21日生まれ

※対象者には個別通知をします。通知がない場合はご連絡をお願いします。(詳細は保健師へ)

子育て支援センター

親子で楽しむリトミック

参加
無料

- ★日 時 11月14日(金)
午前10時00分～午前11時00分

★場 所 さかえ保育所遊戯室

★対 象 6か月～3歳の就学前のお子さんと保護者

★講 師 リトミック講師 浦添 ゆき 先生

※事前に子育て支援センターまで、申し込みをしてください。

☎2-4006

11/12(水) 締切



乳がん・子宮がん検診 実施のお知らせ

(1) 11月17日(月)にバスの送迎で札幌の対がん協会で受ける日帰り検診と、(2) ご都合にあわせて近郊の医療機関で受ける方法があります。

- ★対 象 者 ●子宮がん検診：20歳以上
(女性町民) ●乳がん検診：40歳以上
●骨粗しょう症検診：40歳以上
- ※乳・子宮は2年に1回の検診となりますので、昨年受けていない方が対象です。
- ★検診料金 ●子宮がん検診(頸部) 1,800円
●乳がん検診 40歳代 2,000円
●乳がん検診 50歳以上 1,700円
●骨粗しょう症検診 400円
- ※生活保護の方は無料です。

(1) バスツアー検診について

- ★検診日・出発時間 11月17日(月)
送迎バスは役場9:00出発 18:00頃着予定
北海道対がん協会 札幌がん検診センター

★検診場所 ★検診内容

検 診	検 査 方 法
子宮頸部がん検診	頸部細胞診
乳 が ん 検 診	マンモグラフィ検査
骨粗しょう症検診	骨密度測定



乳がん検診の
検査技師は全員
女性です!

※子宮がん検診受診者は、希望により超音波検査を1,540円で受けることができます。

(2) 近郊の医療機関で受ける方法

★申し込み方法

- ①保健福祉課保健師に受診券を申請する。
- ②実施医療機関に、ご自身で検診日時の予約をする。
- ③予約日に、受診券を持って受診する。
- ④検診後、病院の会計にて検診料金を支払う。



★実施医療機関と日時について

①長万部町立病院

骨粗しょう症検診	月～金曜日 午前10時30分～ 受けた日検診日の7日前までに保健福祉課健康推進係(☎2-2454)に予約してください。
----------	--

②八雲総合病院 予約電話番号：0137-63-2185 (代表)

乳 が ん 検 診	火・木曜日→午前中
子 宮 が ん 検 診	月・火・木・金曜日→9:00～11:30 ※予約は必要ありません。検診実施日に直接受診可能です。

③伊達赤十字病院 予約電話番号：0142-23-2211 (内線221)

乳 が ん 検 診	月～金曜日→9:30～ 月～木曜日→13:30～
子 宮 が ん 検 診	月～水曜日→9:00～

☆今年度無料クーポン券対象の方へ

乳がん・子宮頸がん検診クーポン券は、バスツアー検診、医療機関のいずれかで利用できます。
利用期限の令和8年3月末が迫っています！
まだ利用されていない方は、是非この機会をご活用ください。