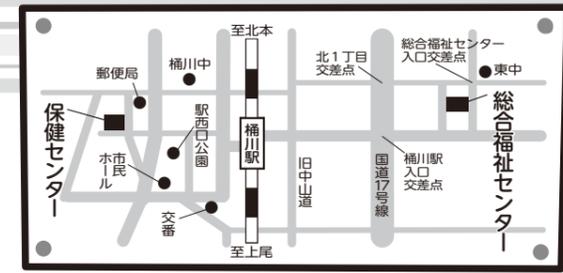


健康増進課  
☎786-1855  
FAX 786-0096



※新型コロナウイルスの状況を鑑みて、急遽中止・延期となる場合があります。  
開催状況・対象月齢はホームページで確認してください。

# 美味しい旬の魚「たら」を食べよう! 「オケちゃん健康レシピ」

たらの旬は10～3月で、寒くなるほど美味しくなる魚といわれています。今回は「オケちゃん健康レシピ」の中から、旬のたらを使ったレシピを紹介します。

## たらとキムチのホイル焼き

野菜量 (1人分) : 160g (※きのご類を含む。)



- 【材料 (2人分)】**
- たら..... 2切れ
  - キャベツ..... 100g
  - ニンジン..... 30g
  - ピーマン..... 1個
  - えのきだけ..... 100g
  - 白菜キムチ..... 60g
- A**
- 味噌..... 大さじ1
  - 酒..... 小さじ2
  - みりん..... 小さじ2
  - ごま油..... 小さじ1/2
  - 食塩..... 少々
- 栄養価 (1人分)** エネルギー : 141kcal  
たんぱく質 : 16.1g 脂質 : 1.8g  
カルシウム : 70mg 鉄 : 1.4mg 食塩 : 2.3g

- 【作り方】**
- キャベツとキムチはざく切り、ニンジンは短冊切り、ピーマンは細切り、えのきだけは石づきを切り落とし1/2の長さに切る。
  - ①をA調味料で和える。
  - アルミホイルに②を敷いた上に、たらをのせて包む。
  - オーブントースターで15分加熱して、出来上がり。



子ども向けには、チーズをのせると、辛味がマイルドになるべによ～

**「オケちゃん健康レシピ」とは**  
食生活をより豊かにし、健康を維持するために管理栄養士が作成したレシピです。誰にでも食べやすく、簡単に作れるほか、1皿70g以上の野菜が摂れる美味しいレシピです。

**全21種類!**  
「オケちゃん健康レシピ」はこちら

・(広告)・

### パソコンのお医者さん デジタル・パソコンクリニック

創業9年目を迎えた出張・見積無料のパソコン修理屋です。埼玉県南部が中心の地域密着だからできる出張診断・見積無料です。さて、Windows10もリリースから6年が経過いたしました。パソコンの寿命は一般的に5～6年程度の製品ですので、そろそろ、動作が遅い、時々フリーズするなど何かと不具合が出てくるころ合いです。お心当たりがあれば是非お気軽にお電話で相談ください。適切な修理をご提案します。弊社では、パソコンの販売から設定設置、アフターフォローも行ってまいります。また、パソコンをお買い換えに際しては、担当者商品説明から設定まで、最後まで責任をもって対応いたします。当日中に解決できる修理の見積もり相場は、出張費などすべて含め総額1万～2万円前後で収まることが多いです。安心の修理後保証最長90日。お電話で簡単なお見積りも可能な限りお伝えします。見積無料。お問い合わせは ☎048-676-9908 午前9時～午後10時まで受付。  
住所 埼玉県上尾市愛宕3-1-40 パリビュープラザ上尾店2F

**埼玉出張修理専門**

### こどもの健康診査



種別	とき	ところ	受付時間	内容
4か月児健診	11月12日(金)	保健センター	13:15～14:10	診察、身体計測、育児相談、離乳食相談 <b>持ち物</b> 母子健康手帳、健診票、バスタオル
7か月児・10か月児相談	〈高崎線東側〉 11月2日(火) 12月7日(火)	総合福祉センター2階児童館	9:30～10:30	保健師による身体観察、身体計測 ※対象児は、7か月児と10か月児です。 <b>高崎線を挟んで、東側は総合福祉センター、西側は保健センターで行います。</b> その他、電話で相談してください。 <b>持ち物</b> 母子健康手帳、バスタオル
	〈高崎線西側〉 11月8日(月) 12月13日(月)	保健センター		
1歳6か月児健診 (個別通知あり)	11月24日(水)	総合福祉センター2階児童館	13:15～14:10	内科・歯科診察、歯科指導、身体計測、育児・発達・幼児食相談 <b>持ち物</b> 母子健康手帳、問診票、バスタオル
3歳3か月児健診 (個別通知あり)	11月19日(金)	保健センター	13:15～14:10	内科・歯科診察、身体計測、育児・発達・幼児食相談、検尿 <b>持ち物</b> 母子健康手帳、問診票
フッ素塗布 (※有料)	11月1日(月) 11月29日(月)		1回目 13:30～14:00 2回目以降 14:00～14:30	<b>対象</b> 1歳～就学前の子ども ※6か月ごとに塗布できます。 <b>持ち物</b> 母子健康手帳 <b>費用</b> 1,430円 (税込み) ※現金のみ 問合せ ☎口腔保健センター(北足立歯科医師会) ☎048-596-0275

### 母子健康相談



種別	とき	ところ	予約締切	対象および内容	定員
マタニティクラス 《要予約》※1	令和4年 1月13日(木) 14:00～16:00	保健センター	令和4年 1月7日(金)まで	<b>対象</b> 妊娠16～32週の妊婦 プレママカフェ：交流会、妊娠中の栄養のとり方などの話 <b>持ち物</b> 母子健康手帳、筆記用具	6人
	令和4年 1月24日(月) 13:30～16:00		令和4年 1月18日(火)まで	<b>WEB講座</b> <b>対象</b> 妊娠20～35週の妊婦 出産準備クラス：妊娠経過から出産の話、安産体操	10人
パパママ体験クラス 《要予約》※1	12月4日(土) 10:00～12:00		11月26日(金)まで	<b>対象</b> 妊娠28～36週の妊婦と夫 沐浴(お風呂)の実習、新生児の保育、夫の妊婦体験 <b>持ち物</b> 母子健康手帳、筆記用具、手拭きタオル	6組

注) 母子健康相談については、託児はありませんので、対象児以外のお子さんを連れての参加はご遠慮ください。  
※1) 定員になり次第締め切ります。

### おとなの健康相談



種別	とき	ところ	受付時間	対象および内容
お立ち寄り健康相談	11月9日(火)	保健センター	9:30～11:00	<b>対象</b> 成人 <b>内容</b> 血圧測定、生活習慣病予防・バランスの良い食事のとり方などの相談 ※気軽に立ち寄りください! ※奇数月のみの開催になります。
家族のつどい	11月25日(木)		14:00～16:00	<b>対象</b> 統合失調症の疾患を持つ患者の家族 <b>内容</b> 統合失調症の疾患を持つ患者の家族が悩みを語り合い、気持ちを分かち合う会です。

※保健センターの駐車場は数に限りがありますので、ご了承ください。

情報ステーション

健康ステーション

いっしょにココですか

まちの話題

市民伝言板

健康ステーション

いっしょにココですか

まちの話題

市民伝言板

# 「集団がん検診」追加実施のお知らせ

今年最後のチャンスです!



	子宮	乳
検診日	12月16日(木)・24日(金)	
受付時間	①9時から ②9時40分から ③10時40分から ④13時30分から ⑤14時20分から	
ところ	保健センター	
対象 (R4.3.31時点の年齢)	20歳以上の市民	40歳以上の市民
費用	800円	
内容	問診・視診・内診・頸部細胞診	問診・マンモグラフィ
受診できない人	<ul style="list-style-type: none"> <li>●自覚症状がある(医療機関を受診)。</li> <li>●子宮がんの治療をしたことがある(通院が終了し、主治医から「今後は市の検診を受診するように」と言われた人は可)。</li> <li>●昨年度・今年度に、子宮がん検診を受診した。</li> <li>●生理中・生理後2日以内である。</li> <li>●妊娠中・妊娠の可能性がある。</li> <li>●自力で立ってられない、介助がないと動けない。指示どおり動けない(認知症など)。</li> <li>●子宮全摘出手術をした。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●自覚症状がある(医療機関を受診)。</li> <li>●乳がんの治療をしたことがある(通院が終了し、主治医から「今後は市の検診を受診するように」と言われた人は可)。</li> <li>●昨年度・今年度に、乳がん検診を受診した。</li> <li>●妊娠中・妊娠の可能性がある。</li> <li>●授乳中・断乳後6か月未満。</li> <li>●豊胸手術を受けたことがある。</li> <li>●1年以内に乳房の手術を受けた。または上半身の傷・骨折が未完治。</li> <li>●CVポート、水頭症V-Pシャント、シリコンが前胸部に入っている。</li> <li>●ペースメーカーを装着している。</li> <li>●自力で立ってられない。介助がないと動けない。指示どおり動けない(認知症など)。</li> </ul>
申込み	11月4日(休)午前9時から、電話【先着順】で、健康増進課へ。 ※検診日と受付時間を決めて、メモを準備してから電話してください。	
新型コロナウイルス感染症に関する重要事項	<ul style="list-style-type: none"> <li>●検診日は、同居家族全員の体調確認をしてください。</li> <li>●家族の中で、平熱よりも高い人や、かぜ症状のある人が一人でもいる場合は、受けられません。</li> <li>●過去2週間以内で、感染症の患者(疑いのある人を含む。)と接触のある場合も受けられません。</li> </ul>	
当日の持ち物	マスク、保険証、検診費用、バスタオル、筆記用具、生理用ナプキン(子宮のみ)、髪が長い場合は髪留め(乳のみ)、無料クーポン券(対象者のみ)、生活保護受給者証(生活保護受給者)	
当日の服装	スカートまたは着脱しやすい服装	着脱しやすい服装(ワンピース、アクセサリ不可)

## 健康づくり 幸せづくり

### 不妊症について

妊娠を希望し一定期間(1年)過ぎても妊娠しない場合「不妊症」といいます。

女性側に原因がある場合もあります。男性側に原因がある場合もありますが、また原因がなくてもなかなか妊娠できないこともあります。女性の場合子宮の病気が影響することもあります。子宮内膜症のある方の30%が妊娠しにくいとも言われています。また子宮筋腫が大きくなると子宮の変形や卵管の圧迫により不妊の原因になることもあります。原因を調べる検査を夫婦で行い、原因が見つければ様々な治療を始めることができます。

不妊治療にはタイミング治療や人工授精などが含まれます。高度生殖医療は体外受精や顕微鏡精などが知られています。現在これらの不妊治療は、公費の助成を受けることができます。また、妊娠しない原因があるかを調べる検査に対しても助成が受けられます。

年齢が進むことで妊娠しにくくなるのがわかっていきます。不妊症や不育症の心配のある方、検査、治療を希望する方はこのような助成制度を利用することができます。ただし、検査、治療には時間や日数がかかることがあります。治療を始めてもすぐ妊娠できるとは限りません。なるべく早めに始めることをおすすめします。

助成については決められた期間や年齢、回数、金額の上限などがありますので県や市に確認をお願いします。

【一社】桶川北本伊奈地区医師会

### シニアカフェ〜みんなで楽しく過ごしましょう〜

脳トレや軽食づくりで楽しい時間を過ごしましょう。  
とき▼12月9日(木)午前10時〜正午頃

ところ▼保健センター  
対象▼市民  
定員▼8人【先着順】  
費用▼500円(食料費・保険代)  
持ち物▼マスク着用、飲み物、筆記用具、エプロン、三角巾、ふきん、手拭きタオル、台ふきん  
主催▼桶川市食生活改善推進員協議会  
申込み▼11月8日(月)午前9時から12月2日(木)午後5時までに、電話で健康増進課へ。

### しっかり手洗いで予防! ノロウイルスから身を守る

食品をしっかり加熱  
食品は中心温度85〜90℃で90秒間以上加熱する。特にカキなどの二枚貝は、ノロウイルスを持っていることが多いので、生で食べることを控え、調理の際は他の食品を汚染しないよう注意する。



### 落語講座「真打登場!!」

「春風亭柳橋の一笑健康」  
笑うことは健康に良い影響があると言われてます。落語で笑って健康づくりしませんか。  
とき▼12月2日(木)午後1時45分〜3時45分(午後1時30分から受付)  
ところ▼さいたま文学館 文学ホール  
対象▼市民  
定員▼50人【先着順】  
費用▼無料  
持ち物▼マスク着用、筆記用具  
主催▼桶川市健康づくり市民会議  
申込み▼11月1日(月)午前9時から、電話または直接、健康増進課へ。



春風亭柳橋さん  
茨城県出身。昭和57年七代春風亭柳橋に入門。平成6年真打昇進。  
平成20年八代春風亭柳橋襲名。現在、寄席、講演、テレビなどで幅広く活躍中。

### 清掃と消毒を徹底

調理器具はよく洗ってから、熱湯や塩素系消毒剤などで消毒する。  
おう吐物や下痢便の処理に注意  
感染した人のおう吐物や便には、多くのノロウイルスが含まれます。使い捨てのマスクと手袋を着用し、周りに広げないように雑巾やタオルなどで汚物をしっかりとふきとった後、塩素系消毒剤を用いて消毒しましょう。処理した後は手洗い、うがいをよく行いましょう。



### 特定健康診査・健康診査はお済みですか

市では、40歳から74歳までの桶川市国民健康保険加入者に特定健康診査を、75歳以上の後期高齢者医療制度加入者に健康診査を、11月30日(火)まで実施しています。  
まだ済んでいない人は、ぜひ受診して、疾病の予防や健康管理に役立ててください。対象者には、受診券を送付しています。手元にない場合は、保険年金課(☎788-4941)へ、連絡してください。