



佐久間イネさん
(オソツベツ)



長寿88歳
おめでとうございます

《平成24年11月該当》

掲載に同意いただいた方のみ掲載しています。



乳がん・子宮頸がん検診のお知らせ

釧路がん検診センターで行われる、乳がん・子宮頸がん検診のお知らせをします。送迎バスを運行しますので、ぜひ申し込みください。

■日時／3月14日(木)

ふれあい交流センターを午前10時に出発し、午後4時頃に帰着となります。

送迎バスは、市街→塘路→がん検診センターを予定しています。

■対象／

- ・乳がん検診…40歳以上の方
- ・子宮頸がん検診…20歳以上の方

※ただし、平成23年度に乳がん検診、子宮頸がん検診を受診していない方。

- ・がん検診推進事業の無料クーポン券が送付されている方

■料金／

- ・乳がん検診…2,000円
- ・子宮頸がん検診…1,000円

※どちらの検診も70歳以上・生活保護世帯の方は無料です。

※がん検診推進事業のクーポン券が送付されている方は、3月末が有効期限ですので、ぜひこの機会を利用してください。

■申込期限／2月28日(木)

■申し込み・問い合わせ／ふれあい交流センター健康推進係 (☎485-1000)

飲んで美味しい牛乳をさらに美味しく食べてもらいたい!

牛乳を 食べよう!

三平汁の新定番

今月のレシピ

白い三平汁



J-milkホームページより提供

作 り 方

- ①塩鮭は1切れを3～4等分に切って焼いておく。
- ②ジャガイモは4等分に切ってゆで、皮をむく。大根は皮をむいていちょう切り、ニンジンも乱切りにし、それぞれを柔らかくゆでておく。
- ③コンニャクは三角形に切り、湯通しする。
- ④絹さやは筋を取り、塩少々(分量外)を入れた湯でサッとゆでて水に取り、斜めに切る。
- ⑤鍋にだしを入れて火にかける。煮立ったら酒かすを細かくほぐして入れる。酒かすが溶けたら①～③、牛乳を入れ、Aで味を付ける。ひと煮立ちしたら絹さやを加え、器に盛る。

材 料 (4人分)

塩鮭	4切れ	酒かす	150g
ジャガイモ	300g	牛乳	400ml
大根	200g	塩・薄口しょうゆ	各小さじ1
ニンジン	150g	みりん	大さじ1
絹さや	12枚		
コンニャク	1/2枚		
だし	600ml		

おいしいポイント

鮭の塩分量によって塩の量を加減して。あまり煮立てると牛乳が分離するので注意しましょう。

平成25年度 国保ドックのお知らせ

■実施期間／4月2日～平成26年3月14日のうち5月を除く

■対象／

- ・人間ドック…ドック受診時に35歳～74歳の方
- ・ミニドック…年度内に40歳になる方～受診時に74歳の方（75歳の誕生日から受診できません）

■実施医療機関／町立病院内科外来

■検査内容および料金／

- ・人間ドック…5,000円

特定健診（血液検査・心電図・尿検査・眼底検査等）・胃がん検診・肺がん検診（胸部レントゲン検査）・大腸がん検診（便潜血検査）

- ・ミニドック…40歳～69歳…1,500円

※70～74歳の方は無料。

特定健診（血液検査・心電図・尿検査・眼底検査等）・肺がん検診（胸部レントゲン検査）・大腸がん検診（便検査）

■申込締切／2月25日(月)

※当日、精密検査や子宮頸がん検診を実施する場合は、別途料金がかかります。

※申し込みを頂きましたら、後日、健康推進係から受診日調整の連絡をします。

■問い合わせ／ふれあい交流センター健康推進係（☎485-1000）

平成25年度の国保ドックおよび
総合住民健診のお知らせ

平成25年度の国保ドックおよび総合住民健診の申し込みが始まります。国保ドックについては左記の内容で実施しますが、年々受診者が増加していますので申込時期を早めて4月から実施します。総合住民健診は、がん検診の対象年齢が満年齢から年度年齢に変更されました。また、本町国保加入者の方は胃がん検診・大腸がん検診が無料です。詳しくは折り込みの日程表をご覧ください。

平成25年1月時点で本町国保に加入している方と、平成24年度総合住民健診を受診した方に個別で申し込み書を送付します。また、電話でも申し込みを受けますので、早めに申し込みください。

町立病院からのお知らせ

☆今月の外科医師／敦賀 陽介 医師

（専門分野：一般外科、肝臓、すい臓、胆のう）

標茶町立病院 ——— ☎485-2135

URL <http://www.town.shibecha.hokkaido.jp/hospital/>

☆2月の小児科診療受付時間／

● ☆お願い／

- 町立病院の医師を確保するためにも、緊急に診断・治療が必要な方を除き、できるだけ通常時間帯の受診をお願いします。



	一般診療		予防接種（事前予約が必要です）	
	午前の部	午後の部	13:00～13:30	14:45～15:45
	8:45～11:00	13:00～14:00		
4日(月)	●	休 診	●	休 診
12日(火)	●	●	休 診	●
13日(水)	●	●	休 診	休 診
18日(月)	●	休 診	●	休 診
25日(月)	●	●	休 診	●
26日(火)	●	●	休 診	休 診

【予防接種について】

■定期の予防接種（麻しん風しん混合・BCG・四種混合ワクチン）の接種希望者は、小児科診療日の午前11時までに病院に電話してください。（ワクチンの準備の都合上、よろしくお願いします。）

■三種混合ワクチンと不活化ポリオワクチンが小児科外来での個別接種に切り替わっています。

※接種には、**事前予約が必要**ですので、ふれあい交流センター健康推進係（☎485-1000）へ申し込みください。

※三種混合ワクチンと不活化ポリオワクチンは同時接種が可能です。

■四種混合ワクチンが始まっています。

※詳しくはふれあい交流センター健康推進係（☎485-1000）へ問い合わせください。

■任意の予防接種（水痘・おたふくかぜ・ヒブ・小児用肺炎球菌・肺炎球菌・子宮頸がん・麻しん・風しん・麻しん風しん混合の9種）は予約が必要です。総合受付窓口または電話で申し込みください。