

## “けんしんすすめ隊”を大募集！

「がん」「脳卒中」「心臓病」などの生活習慣病の予防と早期発見に主眼をおいた健康ボランティア。

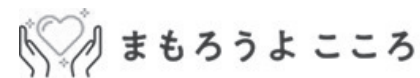
もっと市民の皆さんに検診を受けてもらいたい・・・そのために地域の中で市民の方へがん検診・特定健診の受診勧奨やがん予防に関する情報提供、イベント時の検診キャンペーンをしています。

資格は必要ありません。「病气（がん）で悲しむ人を減らしたい！」との気持ちがあればどなたでも参加できます。一緒に活動いただける方は、**問**にご連絡ください。

あなたも一緒に活動しませんか？



## 3月は自殺対策強化月間です



国は、毎年月別自殺者数の多い3月を「自殺対策強化月間」と定めて、地方公共団体や関係団体等と連携し、自殺予防の取り組みを行います。

3月に自殺者が多いのは、就職や転勤、転居など生活環境が大きく変動する時期で、自殺対策に関する理解と関心を深めることが大切です。

### 1人で悩まず相談してください

ならこころのホットライン

☎0744・46・5563（平日午前9時～午後4時）

☎0742・81・8527（平日午後4時～8時）

（土日祝午前9時～午後8時）

チャットもあります

生きづらびっと

（毎日午前8時～午後10時）



## Cooking 野菜たっぷりクッキング \*レシピ\*

### 豆苗と桜えびのチヂミ

【材料】（2人分）

豆苗…1パック、桜えび…5g、小麦粉…100g、片栗粉…50g、水…3/4カップ、鶏ガラスープの素…小さじ1、ごま油…小さじ1弱

【作り方】

①豆苗は2cmほどにはさみで切る。

②ボウルに小麦粉・片栗粉・水・鶏ガラスープの素を入れよく混ぜる。

③②に豆苗・桜えびを入れ混ぜる。



豆苗と桜えびのチヂミ

④熱したフライパンに、ごま油（1/2量）を入れ③の生地（1/2量）を流し両面カリッとするまで焼く。

⑤お好みで、しょうゆ：ごま油：酢（2：1：1）タレを作って添える。

ホームページでレシピを紹介しています。ぜひご覧ください！



# 保健センターからの おしらせです！



**問** 中央保健センター（室生福祉保健交流センター内）

☎92・5220/IP☎88・9175

## 予防接種

内容	実施日	対象者	場所	開始時間
赤ちゃんのための予防接種説明会	25日（火）	令和7年2月生まれの児の保護者	中央保健センター	午前10時

※状況によりオンライン開催となる場合があります

## 乳幼児健診

内 容	実施日	対 象 者	場 所	受付時間
4 か月児健康診査	6 日（木）	令和 6 年 11 月生まれの児	市立病院	時間を分けて実施 個別に案内します
10 か月児健康診査		令和 6 年 5 月生まれの児		
1 歳 6 か月児健康診査	26 日（水）	令和 5 年 7 月生まれの児	中央保健センター	
2 歳児健康診査		令和 4 年 12 月生まれの児		
3 歳児健康診査		令和 3 年 7 月 生まれの児		

## お知らせ

### すずらん会（酒害教室）

アルコール問題でお悩みの方、相談したいと思っている方は、ぜひこの機会を利用して一緒に学びませんか？  
※秘密は厳守します。

【日時】3月10日（月）  
午後1時30分～3時

【場所】榛原保健センター

【内容】・酒害に関するミニ講座  
・個別相談

## こころの健康相談



こんにちは！精神保健福祉士の伊達です。あっという間に3月ですね。周りの環境が変わるこの時期、モヤモヤした気持ち吐き出してみませんか。

【日時】3月18日（火）  
午後1時30分～4時30分

【相談受付場所】介護福祉課窓口

【担当】精神保健福祉士

※秘密は厳守します。

## 3月1日～8日は「女性の健康週間」です

女性が生涯を通じて健康で明るく充実した日々を過ごすことを支援するため、厚生労働省では毎年3月1日から8日までを「女性の健康週間」と定め様々な啓発が行われています。

市では、女性の健康づくりのための事業として、子宮がん・乳がん検診のほか、

骨粗しょう症検診を行っています。（今年度の検診は終了しました）4月から令和7年度各種検診の申し込みが始まります。

あなたのこれからの人生を豊かにするため、がん検診や特定健康診査を受けましょう。

