

■部分の略称 W…WEB申込 郵…郵送 ハ…ハガキ※ 往…往復ハガキ※ 電…電話 F…ファックス※ メ…メール※ 直…直接
※必要事項=住所、氏名、年齢、電話番号、日時、内容

がん検診無料クーポン券のご利用を

ID 51314

6月中旬頃から順次、子宮頸がん検診・乳がん検診の無料クーポン券を対象者に送付します。大切に保管し、受診する際は、検診チケットと無料クーポン券をお持ちください。



巡回健(検)診

ID 3803

時 8/1(木)9:00～11:15 所 南保健福祉センター 対 ①40～74歳・②16～39歳・③75歳以上の市民 定 先着①39人・②10人・③21人 内 ①特定検診、②後期高齢者医療健康診査、③若年検診(各種がん検診同時受診可)
¥ 若年健診、がん検診受診の場合有料 申 7/3～9に W、電 で健康づくり課

糖尿病の人を対象に生活習慣に関わる自己管理を6か月間支援します

ID 64572

通院治療中の市国保被保険者の2型糖尿病患者を対象に、主治医と連携を図りながら薬剤師の服薬指導に加え、栄養や運動等生活習慣に関わる自己管理を6か月間支援します。通院中の医療機関でご相談ください。

市×藍野大学運動機能向上プログラム

ID 51873

時 8/20(火)、10/15(火)9:00～13:00、8/27～10/8の火曜日10:00～11:30、全9回 運 所 南保健福祉センター 対 市内在住・在勤・在学者 定 先着40人 内 呼吸筋力等の測定会、健康に関する講座 申 7/1～16に W で同センター ☎630・2550

献血にご協力を

ID 7897

時 ①7/28(日)10:00～12:00・13:00～16:00、②8/23(金)10:00～12:00・13:00～16:30 所 ①市役所南館前(茨木フェスティバル会場内)、②おにクル大屋根広場 対 体重50kg以上で、男性17～69歳、女性18～69歳(65歳以上は60～64歳に献血経験のある人)
内 本人確認可能な運転免許証等を持参のうえ、食事を済ませて来てください。 問 市献血推進協議会 ☎655・2756



食育ひろば



今月は国循コラボ!

おいしい減塩「カルシオ®」レシピ

国立循環器病研究センター(国循)では、食事でも循環器病予防の1つと考え、おいしい減塩の普及啓発活動「カルシオ®プロジェクト」(減塩食認定等)を推進しています。今回のカルシオ®レシピは、練りごまとピーナッツペーストを使い、少ない塩分でも満足感が得られる工夫をした一品です(1食あたり食塩0.2g)。

かるしお®きゅうりともやしの棒棒鶏

材料(4人分)

鶏モモ肉(皮なし)……60g A) 酢……………大さじ1/2強
きゅうり……………120g A) 練りごま……………小さじ2強
もやし……………80g A) ごま油……………小さじ1弱
A) しょうゆ……………小さじ2/3
A) ピーナッツペースト(無糖)……………小さじ1/2強

作り方

- ①鶏肉は電子レンジ600Wで3分間加熱し、中まで火を通す。加熱が不十分な場合、加熱時間を追加する。
- ②鶏肉は冷めたら細切りにする。
- ③きゅうりは輪切りにし、もやしと一緒に電子レンジ600Wで1分30秒加熱する。
- ④きゅうりともやしの水気を絞る。
- ⑤ボウルにAの調味料を混ぜ、鶏肉、きゅうり、もやしを入れて和える。

問 健康づくり課
☎ 625・6685

ID 52509



