

健康情報

各種健診のお知らせ

各がん検診・骨粗しょう症検診の予約申込み・問合せは
9月7日(月) 9:00より
☎06-4399-9882または
保健福祉課(健診)〈区役所1階13番〉へ
 ※予約申込みは定員になりしだい終了します

*料金免除の制度があります。詳しくはお問合せください。
 *胃がん検診(胃内視鏡検査)(対象:50歳以上)は取扱医療機関で実施しています。取扱医療機関等についてはお問合せください。
 *がん検診は、受付から終了まで1時間半~2時間程度かかる場合があります。
 *結核健診の結果は、精密検査が必要な方の方に連絡します。

9月の旬のレシピ エリンギ入りパプリカバーグ

区食生活改善推進員協議会 担当:南田辺 校区



- 栄養価(1人分)**
 エネルギー 233kcal
 食塩相当量 1.3g
- 材料(2人分)**
- 合いびき肉.....120g
 - たまねぎ.....20g
 - エリンギ.....20g
 - 卵.....1/4個
 - パン粉.....大さじ1
 - 牛乳.....小さじ2
 - 塩.....小さじ1/3
 - こしょう.....少々
 - パプリカ(赤・黄).....各1/4個
 - 小麦粉.....適量
 - サラダ油.....大さじ1/2
 - サラダ菜.....4枚
 - トマトケチャップ.....小さじ2

- 作り方**
- ①たまねぎはみじん切りにした後、ラップをかけて500Wの電子レンジで1分加熱する。
 - ②エリンギはみじん切りにする。
 - ③ボウルに合いびき肉、①、②、ほぐした卵、牛乳でしとらせたパン粉、塩・こしょうを入れてよく混ぜる。
 - ④パプリカは1.5cm幅の輪切りにして種をとり、切り口と内側に小麦粉をまぶして③を詰める。
 - ⑤フライパンにサラダ油を熱し、④の肉だねの方を下にして焼き色がつくまで中火で2~3分焼き、裏返したら弱火にしてふたをして7~8分蒸し焼きにする。
 - ⑥皿に⑤を盛り付けてトマトケチャップのをせ、サラダ菜を添える。

問合せ保健福祉課(健診)1階13番
☎06-4399-9882

●特定健康診査

日時	対象者	料金	場所	予約
9月24日(金) 9:30~11:00受付	大阪市国民健康保険(40歳以上)または、後期高齢者医療保険に加入されている方 【持物】受診券、被保険者証、特定健康診査個人票	無料	区役所3階 区民ホール	予約不要

●各種健診(検診)

検診名	日時	対象者	料金	場所	予約
結核健診 (胸部エックス線撮影)	9月10日(金) 10:00~11:00、 9月24日(金) 14:30~15:30	職場や学校等で受診する機会がない15歳以上の方	無料	エックス線室 (区役所2階)	予約不要
歯科健康相談	9月24日(金) 9:30~10:30	年齢は問いません			
胃がん検診 (胃部エックス線検査)			500円	検診室 (区役所1階)	予約要 予約受付開始 9月7日(月) 9:00から
大腸がん検診	11月27日(金) 9:30~10:30	40歳以上の方	300円		
肺がん検診			無料		
乳がん検診※ (マンモグラフィ検査)	11月19日(金)・30日(日) 9:30~10:30	40歳以上の女性で 大正・昭和の奇数年生まれの方	1,500円		
骨粗しょう症検診		18歳以上の方	無料		

※保育ボランティア(就学前のお子様対象)を配置できます。必ず予約時にお申し出ください。(11月30日(日)のみ)

- がん検診・特定健康診査は取扱医療機関でも受診できます。詳しくはお問合せください。
- がん検診・特定健康診査では手話通訳を配置できる場合があります **事前申込必要**
- 各種健診は、台風等で中止になることがあります。

朝ごはんを食べてよう!! 9月は大阪市朝食普及月間です

朝食を毎日食べることは、高い学力・体力や良好な学習習慣と関係しているという研究結果が報告されています。

らくちん朝ごはんメニュー すごもり卵丼+サバ缶みそ汁

〈材料(2人分)〉

- ◆すごもり卵丼
 - 卵.....2個
 - ハム.....2枚
 - キャベツ.....140g
 - ごはん.....200g
 - 塩、こしょう.....少々
 - サラダ油.....少々
 - ソース、しょうゆ.....お好みで
- ◆サバ缶みそ汁
 - サバ水煮缶.....1/2缶
 - たまねぎ.....80g
 - 水.....2カップ
 - 豆苗.....20g
 - みそ.....大さじ1,1/2
 - おろししょうが.....少々

〈作り方〉

- ◆すごもり卵丼
 - ①ハムは細切り、キャベツはせん切りにする。
 - ②フライパンにサラダ油を熱し、①を広げて真ん中を少しくぼませて卵を割り入れ、塩、こしょうをした後、ふたをして弱火で蒸し焼きにする。
 - ③②の卵が好みの固さに焼きあがったら、丼に盛ったごはんのにのせ、お好みでソースまたはしょうゆをかける。
- ◆サバ缶みそ汁
 - ①たまねぎと豆苗は食べやすい大きさに切る。
 - ②鍋に水とたまねぎを入れて火にかけ、たまねぎがやわらかくなったらサバ水煮缶を缶汁ごと加え、沸騰したら火を止め、みそをとき入れて豆苗を散らす。お好みでおろししょうがを加える。
 ※サバ缶の出汁で美味しく食べられます。塩分が多い場合はみその量を調整しましょう。

問合せ保健福祉課(健診)1階13番 ☎06-4399-9882



どちらも作って見てね!

広告

学校紹介 区内の小・中学校とその校区を紹介するコーナーです!

第15弾 **白鷺中学校** 防災・キャリア・団活動で、地域に愛され、思いやりある生徒が育っています

〈学校概要〉
 所在地/〒546-0022 東住吉区今川1-2-21
 生徒数/558名(令和元年5月1日現在)

タブレット利用授業の推進、「Teams」によるオンライン授業の研究など、ICT拠点校として積極的な取組みが行われています。ICTというと先進的な印象ですが、実は50年以上の歴史の中で磨き上げられた「防災教育」「キャリア教育」「異年齢交流(団活動)」が白鷺中学校の三本柱!

中でも防災教育は、全国の優れた防災教育を顕彰する「ぼうさい甲子園」で入賞するほか、生徒防災チーム「防災ALT」を中心に積極的な活動を行い、昨年度は東北への被災地訪問も行われました。「本校生徒は奉仕精神にあふれ、地域に愛されています」と進藤校長が話されるように、その効果が十分に表れていますね。(なでしこライター:神末吉庸、筒井由美子)

問合せ総務課(広報担当)5階53番 ☎06-4399-9683