

がん検診補充検診

12月にがん検診補充検診をします。まだ受診していない人はぜひこの機会に受けましょう。詳細は広報みとよ12月号でお知らせします。なお、今年度がん検診を希望したけれども受診していない人に、補充検診の申し込み案内を今月送付します。ぜひお申し込みください。未受診理由をすでにお知らせいただいた人やすでに受診された人にも案内状が送付されることがありますが、ご了承ください。

問い合わせ 健康課 73・3014

乳がん検診・子宮頸がん検診

無料クーポン券の利用はお済みですか

無料クーポン券をまだ利用していない人を対象に、乳がん検診・子宮頸がん検診を実施します。ぜひこの機会に受診してください。

子宮頸がん検診 11月22日(月)

乳がん検診(視触診) 11月26日(金)

受け付け時間 午後1時30分～2時30分

場 所 三野町保健センター

無料クーポン券を必ずご持参ください。マンモグラフィ検診は、後日実施します。予約は視触診検診時に行います。

問い合わせ 健康課 73・3014

高齢者インフルエンザ予防接種

予防接種を希望する人が受けてください。対象

65歳以上の昭和20年11月30日以前に生まれた人(60～64歳の人で、心臓、じん臓、呼吸器に重い障がいのある人、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に重い障がいのある人(身体障害者手帳1級に該当する人))

に該当する人は、身体障害者手帳を持参のうえ、事前に健康課または各支所で手続きをしてください。

● 実施期間

11月1日(月)～平成23年3月31日(木)

● 自己負担金

1,000円

生活保護世帯または非課税世帯の人は接種料が無料です。事前に健康課または各支所で手続きをしてください。

● 手続きに必要な物

生活保護世帯…水色の予診票・印鑑・生活保護受給証明書
非課税世帯…水色の予診票・印鑑

問い合わせ 健康課 73・3014

新型インフルエンザ予防接種

予防接種を希望する人が受けてください。すべての年齢の人を対象に新型インフルエンザの予防接種が始まります。希望される人は、各医療機関にお問い合わせください。

なお、生活保護世帯および非課税世帯の人は接種料が無料です。事前に健康課または各支所で手続きをしてください。手続きの際には、本人が確認できるもの(生活保護の人は生活保護受給証明書)・印鑑が必要です。

問い合わせ 健康課 73・3014

健康知っ得情報 インフルエンザにご用心

インフルエンザは、空気が乾燥する時期に流行します。抵抗力の弱い高齢者や子どもは、重症化しやすい病気です。ふだんから予防をこころがけ、インフルエンザにかかったかな?と思ったら、早めに受診しましょう。

● 症状

潜伏期間が約1～2日と短く、突然の高熱・咳・のどの痛み・倦怠感や頭痛・筋肉痛や関節痛が特徴。下痢や嘔吐を伴うこともあります。

● 予防の3本柱



● 手洗い



● うがい

● マスク



* 予防接種を受けることも有効な予防方法です。ワクチンが十分な効果を維持する期間は接種後約2週間～5カ月です。予防接種を受ける場合は、流行時期の前に早めに接種しましょう。

問い合わせ 健康課 73・3014

健康長寿応援

口も運動が必要! 健口体操をしましょう

口の周囲の筋肉は、食事をする時、重要な役割を果たします。食事をこぼすようになったとか、食後は口の中に食べかすが多く残るようになったなどは、筋肉の低下が考えられます。これに効果があるのが、口を膨らませたり、反対に頬を歯と歯の間に吸い込むなどの運動です。また誤嚥(ごえん)本来は食道に入るべき物が肺に入ること(の予防には舌を出し入れしたり、上下左右に動かす運動が効果的です。ぜひお試しください。



口のまわりの筋肉の運動

舌の運動



問い合わせ
地域包括支援センター(介護保険課内)
73-3017

世界糖尿病デーin香川2010 糖尿病健康ウォーク&丸亀城ライトアップ

日時 11月14日(日)午後1時～5時30分
丸亀城ブルーライトアップ見学

場 所 香川労災病院健康診断センター

参加料 100円(保険代として)

*雨天時 決行(室内クイズ大会を行います)
*歩きやすい靴・服装でお越しください。

申し込み・問い合わせ
(株)日本イーライリリー 087-823-7964

糖尿病予防 運動講座

11月14日は世界糖尿病デー。今年のスローガンは『さあ、糖尿病のコントロールを始めよう』です。11月9日～15日は全国糖尿病週間です。そこで、糖尿病予防のための運動教室を開催します。

日時 11月10日(水)
午前10時～11時30分

場 所 高瀬町農村環境改善センター

テ ー マ 血糖値をあげないために～より効果的な運動

講 師 四国学院大学社会学部カルチュラルマネジメント学科准教授 片山 昭彦 氏

参加料 無料(要予約)

申し込み期限 11月8日(月)



申し込み・問い合わせ 健康課 73・3014

関節リウマチ講演会

日時 11月11日(木)
午後2時30分～4時30分

場 所 丸亀市保健福祉センター
(ひまわりセンター)

演 題 リウマチ患者さんに行く検査
合併症の検査も含めて

講 師 宇多津浜クリニック 大西 郁子 氏
講演終了後、療養相談があります

対 象 リウマチで療養中の人に限らず、どなたでも

参加料 無料

問い合わせ
RAほのぼの会 /FAX 0877-22-2582

賛助会員特別イベント
外国人とのスポーツ交流会



- 日時 11月21日(日)午前9時～正午
- 場所 高瀬中学校体育館(高瀬中学校内)
- 参加料 100円(外国人は無料)
- 内容 ソフトバレー・玉入れ大会などなど...
- 対象 三豊市内およびその周辺に住む外国人・賛助会員()
- 申し込み期限 11月18日(木)



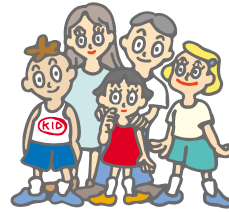
平成22年度賛助会費
個人1,000円、法人10,000円

▶ 申し込み・問い合わせ(財)三豊市国際交流協会 56-5121(マリンウェーブ内・火曜休館)
ホームページ <http://www.mitoyo.org/>

災害時における「やさしい日本語」講演
& ワークショップ

「やさしい日本語」が
外国人被災者の命を救います

災害が起きた時、どうすれば確実に外国人被災者に災害情報を伝えることができるのかを学びます。



- 日時 11月28日(日) 午前10時～12時30分
- 場所 市役所西館大会議室
- 講師 水野義道氏 (京都工芸繊維大学 准教授)
- 定員 50人(定員になり次第締め切り)
- 参加料 無料
- 主催 (財)香川県国際交流協会
- 申し込み期限 11月22日(月)

旬の味を楽しむ

フルーツ王国 簡単レシピ
みとよの

市民の皆さんが考えた今が旬の三豊産の野菜や果物などを使った料理のレシピを紹介しています。



いりこ飯

写真提供
香川県農政
水産部農業
経営課



材料(7人分)

- 米.....5カップ
- 水.....6カップ

調味料

- しょうゆ.....大さじ4
- 塩.....小さじ1
- 酒.....大さじ3

具

- いりこ.....50g
- 油揚げ.....1/2枚
- こんにやく.....1/2丁
- ニンジン.....70g
- ダイコン.....200g
- サトイモ.....200g
- ゴボウ.....小1本



作り方

大きいいりこは、頭と腹を除き、身を割る。小さいいりこは、そのまま使う。
油揚げ・ニンジン・ダイコン・こんにやくは短冊切り、サトイモは半月切り、ゴボウはさがきに切る
釜(炊飯器)に米・水・具・調味料を入れて炊き上げる。炊き込み飯の調味料は、1升の米にしょうゆ1カップでよいが、塩を使うときは、しょうゆ1/2カップと塩大さじ1とする。

いりこ飯に入れる野菜は、季節の旬のものでよく、シイタケなどのきのこを入れても違った風味でおいしいよ!



山本町
生活研究
グループの
おすすめ

▶ 問い合わせ 農業振興課 73-3040

美味しいは地産地消から ⑤ 三豊ナスはおいしいね!

9月13日(月)、三野町学校給食センターに三豊ナス研究会から、丹精込めた三豊ナスが納品されました。

三豊ナス研究会による栽培方法には工夫があり、乳酸菌発酵させた竹粉を肥料として丁寧に育てているので、黒皮・肉質も柔らかく種も少ないナスになっています。

メニューは、「ナスの甘酢づけ」で、ナスを8等分し、油で素揚げ、甘酢をかけるシンプルな料理です。

ナスの嫌いな児童も「これなら食べられる」とがんばって食べ、ナスの好きな子は「おいしい」とおかわりもしていました。各学校に『普通のナス』と『三豊ナス』の実物を配り比較してもらいましたが、児童生徒は、三豊ナスの、直径10cmを越える大きさに驚いていました。

豊中町学校給食センター・財田町学校給食センターにも納品され、「秋ナスの味噌汁」「ナス入りカレー」で登場しました。9月が旬の三豊ナス、一般の消費者からも評価が高かったようです。



豊中幼稚園
親子給食の
メニューは
ナスの味噌汁

▶ 問い合わせ 学校給食課 62-1114

目指せ男女共同参画社会

No.14

配偶者からの暴力で
悩んでいませんか?

11月12日～25日は、女性に対する暴力をなくす運動期間です。

この運動期間をきっかけに、配偶者からの暴力だけでなく、女性に対する暴力(性犯罪、売買春、人身取引、セクシュアル・ハラスメント、ストーカー行為など)について考え、暴力のない社会づくりを進めましょう。

暴力にはさまざまな形が

配偶者からの暴力は、殴る、けるなどの身体的な暴力に限りません。

人格を否定するような暴言、生活費を渡さない、なぐるそぶりをしておどかさず、実家や友人と付き合うのを制限するなど、精神的暴力にあたります。また子どもにも暴力を見せることは児童虐待にあたります。

暴力から心身を守るつ!

身の危険がある場合は警察に。配偶者暴力防止法によって、生命や身体に重大な危害を受ける恐れのある身体的暴力や脅迫については、保護命令(接近禁止命令・退去命令)を申し立てることができる場合もあります。ひとりで悩まず、ご相談ください!

【相談先】

- ・香川県子ども女性相談センター (配偶者暴力相談支援センター) 087(835)3211
- ・三豊市女性相談・児童家庭相談 (子育て支援課内) 73-3665
- ・香川県警察総合相談センター 9110(全国共通短縮ダイヤル)または087(831)0110
- ・かがわ男女共同参画相談プラザ 087(832)3198