

4月の健康カレンダー

母子保健 ～すくすく子育て～

◆育児相談◆

赤ちゃんの発育、生活、離乳食、育児の相談に応じます

実施日	時間	場所	対象
12日(月)	午前9時30分～10時30分	五十崎保健センター	乳幼児
14日(水)		内子保健センター	
16日(金)		小田保健センター	

◆1歳6カ月児健康診査◆

1歳6カ月児の身体計測、内科・歯科検診、育児相談を行います

実施日	受付時間	場所	対象
6日(火)	午後1時～1時15分	内子保健センター	20年8月～9月生まれ

◆3歳児健康診査◆

3歳児の身体計測、内科・歯科検診、育児・栄養相談を行います

実施日	受付時間	場所	対象
2日(金)	午後1時～1時15分	内子保健センター	19年3月1日～4月1日生まれ

成人保健 ～家族みんなで健康づくり～

◆子宮がん検診◆

実施日	受付時間	場所	対象・料金
19日(月) 20日(火) 21日(水)	午後1時～2時	五十崎保健センター	20歳以上の女性 1,000円 ※70歳以上の人は無料
22日(木) 23日(金) 26日(月) 27日(火)		内子保健センター	

◆健康相談◆

実施日	受付時間	場所	対象
22日(木)	午前9時～10時	うちこ福祉館	一般

■4月の日曜日当直医

日	医院名	電話番号
4日(日)	高橋医院(本町)	0893(44)2010
11日(日)	佐々木整形外科クリニック(上村)	0893(43)0101
18日(日)	眼科うちこCLINIC(内子19)	0893(59)2700
25日(日)	松本整形外科医院(内子17)	0893(44)5533
29日(木)	堀川外科胃腸科医院(内子20)	0893(43)0555

■救急病院

日	病院名	電話番号
月・火	市立大洲病院	0893(24)2151
水	加戸病院(大洲市)	0893(24)5101
木	神南診療所(大洲市)	0893(25)7720
金～日	大洲中央病院	0893(24)4551

◆運動教室◆

教室名	実施日	実施時間	場所	対象
い喜い喜教室	14日(水) 28日(水)	午前10時～11時30分	町民会館 ホール	申込者
はつらつ運動教室	21日(水)	午前10時～11時30分	六日市 自治会館	
トライ&トライ	8日(木) 22日(木)	午前10時～11時	小田 保健センター	
いきがい チェアピクス	7日(水) 21日(水)	午後1時15分～2時45分	大瀬 自治センター	
GO!GO! 運動教室	16日(金) 23日(金) 30日(金)	午前10時～11時30分	フィットネス RYUOW	
	14日(水) 21日(水) 28日(水)	午後7時～8時30分		
	14日(水) 21日(水) 28日(水)	午前10時～11時30分		
ころばぬ 運動教室	14日(水) 21日(水) 28日(水)	午前10時～11時30分		
脱メタボ 運動教室	13日(火) 20日(火) 27日(火)	午前10時～11時30分		

※3月1日号の「広報うちこ」13ページで「GO!GO!運動教室」夜の部の実施時間を「午後8時～9時30分」と記載していましたが、「午後7時～8時30分」の誤りです。お詫びして訂正します。

「女性特有のがん検診無料クーポン券」の有効期限が迫っています

特定年齢の女性を対象に、昨年10月にお送りしたがん検診無料クーポン券の有効期限が3月31日までとなっています。この機会に、ぜひご利用ください。なお、検診には予約が必要です。

- 愛媛県総合保健協会 ☎0120(636)489
- 愛媛県厚生連健診センター ☎089(970)2070

■4月の小児科日曜日当番医

日	医院名	電話番号
4日(日)	大洲ななほしクリニック	0893(25)7710
11日(日)	山下小児科(西予市)	0894(62)6801
18日(日)	ごとう小児科	0893(23)0510
25日(日)	みかんこどもクリニック(八幡浜市)	0894(20)8800
29日(木)	さわい小児科(大洲市)	0893(24)7530

★医師の都合により、変更になる可能性があります。詳しくは役場までお問い合わせください。

がん検診

がん検診を受けるには、希望登録が必要です。初めての人は保健センターへお申し込みください。登録者には毎年案内を送ります。(3年間受診がない場合は登録を取り消します)

◆子宮がん検診◆

- ・内子・五十崎地区は4月の健康カレンダーをご覧ください。
- ・子宮がん医療機関検診は8～9月に予定しています。

実施日	場所	対象・料金
5月 27日(木) 28日(金)	小田保健センター	20歳以上の女性 1,000円 ※70歳以上の人は無料

※21年度内に20・25・30・35・40歳になった女性は無料

◆乳がん検診(マンモグラフィ)◆

実施日	場所	対象・料金
10月 5日(火)～8日(金) 12日(火)～14日(木) 19日(火)・22日(金) 26日(火)～29日(金)	五十崎保健センター	40歳以上の女性 1,200円
	小田保健センター	
	内子保健センター	

※21年度内に40・45・50・55・60歳になった女性は無料

◆胃がん・大腸がん検診◆

実施日	場所	対象・料金
5月 10日(月) 11日(火) 12日(水)～14日(金) ・17日(月)	立川小学校	40歳以上 胃がん 1,200円 大腸がん 500円
	大瀬小学校	
	内子保健センター	
7月 13日(火) 14日(水) 15日(木) 16日(金) 26日(月)～29日(木)	参川地区体育館	※70歳以上の人は無料
	立石自治会館	
	森の里研修センター	
8月 22日(日) 29日(日)	内子保健センター	
	小田保健センター	
9月 5日(日)	五十崎自治センター	

※五十崎・小田地区は、特定健診と同日に行います。

◆肺がんCT検診◆

実施日	場所	対象・料金
5月 24日(月) 25日(火)・26日(水) 27日(木)	五十崎保健センター	40歳以上 3,100円
	内子分庁	
	小田保健センター	

特定健診ほか(特定健診・後期高齢者健診・生活機能評価・肝炎ウイルス・結核・肺がん・前立腺がん検診)

月	日	場所	対象・料金
6月	9日(水)	論田自治会館 立川自治会館	○特定健診 40～74歳の国民健康保険加入者 1,000円 ○後期高齢者健診 75歳以上または65歳以上で一定の障害がある人 無料 ○生活機能評価 65歳以上(介護保険認定を受けている人は対象外) 無料
	10日(木)	長田自治会館 立川自治会館	
	16日(水)	河内自治会館 石畳自治会館	
7月	17日(木)	和田自治会館 川登自治会館	○肝炎ウイルス 40歳以上 800円 ○結核 65歳以上 無料
	23日(水)	大瀬自治センター	
	24日(木)	御祓自治会館 池田自治会館	
8月	25日(金)	村前自治会館 程内自治会館	○肺がん 40歳以上 300円 ○喀痰 800円 ※70歳以上の人は無料 ○前立腺がん 50歳以上の男性 1,000円
	29日(火)・30日(水)	内子保健センター	
	1日(木)・2日(金)	内子保健センター	
9月	5日(日)	五十崎自治センター	※五十崎・小田地区は、胃がん・大腸がん検診と同日に行います。
	5日(月)	うちこ福祉館	
	13日(火)	参川地区体育館	

季節の料理 わが家の味



五色押しずし

作った人
宮下 琴美さん
=内子11=
◎ひとロメモ
味だけでなく、色彩も楽しめます。

材料(2人分)
押しずしの型2個、米2カップ、昆布10センチ、酒大さじ2、合わせ酢(酢50cc、砂糖大さじ1.5、塩小さじ1.5)、干しシイタケ15センチ、ゆでエビ20匹、サヤエンドウ100グラム、卵1個、みりん、砂糖、塩

作り方
① 酢飯は熱いうちに合わせ酢と混ぜる。
② シイタケと塩ゆでしたサヤエンドウを細かく切り、煮る。エビは小さく刻む。いり卵を細く切る。
③ すし型に酢を塗り、ご飯、シイタケ、ご飯、エビ、ご飯、サヤエンドウ、ご飯、いり卵の順に重ねる。
④ エビで花を、サヤエンドウで葉を作り、飾る。