

乳癌検診お済みですか？

日本では年々乳がんにかかる女性が増えており、女性のがんの中で最も多いがんになっています。また特徴としては、30歳代から増え40歳代後半で罹患率（病気にかかる割合）が最も高くなります。最近では、50歳以上でも増えています。

♥30歳すぎたら自己検診を♥

自己検診方法→URL <http://www/j-posh.com/checkup/mammacheck/howto/>

♥早期に発見すれば怖くない♥

早く見つけて治療すれば、より高い確率で完全に治すことができます。さらに乳房を温存することも可能です。

♥2年に1回マンモグラフィー♥

マンモグラフィーとは、乳房専用のレントゲンのことです。しこりになる前の微細な乳がんの発見に効果的で、乳がんの早期発見には欠かせない検査です。

透明な板に乳房をはさみ、レントゲン撮影をします。大田区の検診では、上下方向・左右方向と2方向で撮影し、さらに医師の視触診を行います。撮影したマンモグラフィーを2人の医師で別々に読影し、異常がないか確認します。マンモグラフィー検査・視触診合わせて結果説明を行い、必要な方には精密検査の案内をさせていただきます。

大田区の乳がん検診は2月28日までです。

まだ受けてない方はぜひご予約をおすすめします。大森中診療所 6404-2301

大田区乳がん検診

	料金	対象者
クーポン	無料	2014年4月1日時点で40歳の区民 クーポン券が自宅へ郵送される
75歳以上	無料	2015年3月31日時点で75歳以上の区民
偶数	¥500	2015年3月31日時点で偶数年齢の区民
奇数	¥4,000	2015年3月31日時点で奇数年齢の区民

*どの対象者も同じ検診方法です。

区民健診は受けられましたか？

城南福祉医療協会の各事業所でも受けられます

大田区特定健診/品川区国保基本健診

対象 40歳～74歳で大田区・品川区の国民健康保険加入者

期間 大田区は2月末日まで/品川区は3月末日まで

大田区長寿(後期高齢者)健診/品川区後期高齢者健診

対象 75歳以上で大田区・品川区の後期高齢者医療証をお持ちの方

期間 大田区は3月末日まで/品川区は2月末日まで

第5回 早春駅伝フェスティバル開催

10kmを4人でタスキをつなぎながら走ります。コースは多摩川ガス橋下公園から多摩川大橋方面周回コース。お友だちやご家族でぜひご参加ください。



開催日 3月1日(日)

参加費 1チーム(4人) 5,000円

申込締切 2月14日(土)

参加資格 ①東京・神奈川の日生協加盟生協の組合員と家族、職員、ご友人
②東京・神奈川の民医連職員と家族、ご友人

お申し込みは生協本部 (3762-0266) まで

たまご通信 その20

いい酒で味わう正月

星野弘子

(女子栄養大学 食生活指導士1級)

せわしなく1年が過ぎてしまった。手早く簡単に…ばかりでは人生がなんだか味気ない。時にはゆっくりに過ぎ越し日々を振り返り、新しい年への夢を描いてみよう。日常使わない重ねの器を取り出して、祝いの田づくり、黒豆、数の子の3品で、さまざまな食卓に彩りを添えてみよう。

この秋、大学のスキルアップ講座で習った「いり酒」という調味料は、なま物を多く使う正月料理によく合い、減塩にもなるのでぜひおすすめしたい。これは江戸時代に庶民の間で広く使われていた調味料である。ただ醤油が普及しておらず高価であったから、人びとはいり酒を盛んに使った。

材料はいらってシンプル。日本酒400ml、梅干し2個、削りカツオ5g、これだけ。酒は甘味の少ないものがよく、梅干しは塩分12%くらいのものがよい。全部を鍋に入れて、ごく弱火で静かに煮立たせて、7割の量になるまで煮詰める。冷まして濾せばできあがり。冷蔵庫に1ヵ月保存できるので、これを

醤油代わりに使うとよい。薄味なので素材の旨味が引き立って、香味野菜や香辛料をアクセントに使うと美味しい料理になる。高血圧症の人は、寒いこの時期にはいり酒を上手に使うので、いり酒はおすすめ。使いはさませませ。

『魚の刺身』に、さっぱりした酸味がよく合うので、香味野菜を添えていたこと。『海鮮サラダ』に、タコ・ホ貝・ホタテ貝柱に、玉ねぎ・貝割れ菜・大葉等を加え、食べる直前にいり酒をかける。磯の香りが生きたサラダになる。

『いり酒で和える・浸す』イカの胸・セロリ・わかめ、それぞれ熱湯にくぐらせてから、いり酒で和える・酢の物風で美味しく。

水泳サークル 城南ドルフィン 大人クラス募集

日時 毎週金曜 (祝日除く)

時間 18:00～19:30

場所 品川区立日野学園 (総合体育館内温水プール)

対象年齢 15歳～

内容 泳ぐクラス、ウォーキングクラスがあります。

*詳細は「城南の保健3月号」に掲載します。

*詳しくは 生協本部 (3762-0266) 伊藤まで



「城南の保健」 手配りボランティア募集

手配りボランティアをしてくださる方には援助金が出ます。

大崎2丁目	12件
東品川1丁目6～34	9件
北品川5丁目	7件
南品川1丁目	4件
南品川2丁目	6件
上大崎1～4丁目	4件
東五反田2丁目15	8件
東五反田3～4丁目	6件
中央1丁目	10件
中央2丁目	10件
中央3丁目	24件
西糀谷1丁目	32件

『薬剤師さんをご紹介ください』

(株) 城南医薬保健協働

(URL) <http://jyounaniyaku.co.jp>

本部	大田区大森東4-18-3 tel. 3298-2421
大森薬局	大田区大森中1-22-1
うのき薬局	大田区鶴の木2-2-9
東六郷一丁目薬局	大田区東六郷1-24-16
みつぎ薬局	品川区西品川2-6-4
目黒本町薬局	目黒区目黒本町6-6-5
上目黒4丁目薬局	目黒区上目黒4-21-9
介護ショップらくだ	大田区大森東3-9-18 tel. 5762-8568

福祉タクシー らくだ

タクシー運賃・料金は普通タクシーと同じ初乗運賃730円です。福祉タクシー「らくだ」は、車いすに乗ったまま、安全運転でお送りいたします。付き添いの方も3人までお乗りいただけます。

通常のご利用の場合、運賃のほか迎車回送料(1回300円)と時間指定予約料金(1回につき400円)が加算されます。

寝台車両の運賃は国土交通省認可料金です。

(営業所へお問い合わせください)

営業時間 午前7時～午後7時

受付 午前9時～午後5時

日曜日定休

本社営業所

TEL 3763-0204 FAX 5762-8569

城南保健生協の

ヘルパー養成講座受講生募集中

【東京都介護職員初任者研修】

●研修日程

第4期：2月2日～3月23日

月・水・金・土の9時～17時

(一部19時までの日程があります)

●受講料 67,000円【テキスト代・税込み】

分割納入制度、就職時受講料返金制度あり

●各期募集人数 20名(定員になり次第〆切)

●受講資格 都内在住・在勤の方

●研修会場 大田区大森東4-3-3

大基コーポ301号室(大田病院となり)

お申し込み・お問い合わせは生協本部＝野口まで

(3762-0266)