



心の健康相談（前日までに要予約）

☎ 広島県西部保健所呉支所厚生保健課
☎0823-22-5400

日時 9月8日(金)午後1時30分～3時
場所 市役所本庁4階401会議室

アルコール健康相談会（申し込み不要）

☎ 保健医療課☎0823-43-1639

体験を語り合い、断酒を支援する場です。

日時 9月11日(月)午後1時30分～3時
場所 江田島保健センター

エイズ・梅毒検査（要予約）

☎ 広島県西部保健所呉支所厚生保健課
☎0823-22-5400

感染症の不安のある方は無料・匿名で検査できます。

日時 9月11日(月)午前9時～正午
場所 広島県西部保健所呉支所（呉市西中央1-3-25）
申込期限 9月8日(金)

健康づくりウォーキング教室 （申し込み不要・雨天中止）

☎ 保健医療課☎0823-43-1639

中町港を出発して、紙布織物を作っている津島織物製造に寄り、新鮮な野菜や果実を販売している里の駅を目指して歩きます。お気軽にご参加ください。

日時 9月26日(火)午前9時30分～正午
場所 中町港（能美町中町）

準備物 保険代30円、帽子、飲み物、タオル、運動しやすい服装、運動靴

9/24～30は結核予防週間です

☎ 広島県西部保健所呉支所☎0823-22-5400

○結核は昔の病気じゃないの？

結核は、明治から昭和にかけて「国民病」と言われてきました。日本では今でも年間に約1万人以上が新たに結核になっており、江田島市では過去3年間に25人が結核と診断され治療を受けました。重大な感染症であることに変わりありません。

○どうやって感染するの？

人の咳やくしゃみから出た結核菌が、空気中をたどると、周りの人がそれを吸い込むことで感染します。

○どんな症状があるの？

2週間以上続く咳やたん、発熱、だるさがあったり、胸が痛んだりします。早期発見は、ご本人の重症化の

健康づくり教室 （1週間前まで要予約）

☎ 保健医療課☎0823-43-1639

骨粗しょう症は、意外と身近で、寝たきりへと繋がることもあるため、大変な病気です。そこで、今からでもできる骨粗しょう症予防について学んでみませんか？学んで、コツコツ骨折しない骨づくりを目指しましょう！お気軽にご参加ください。

日時・場所（時間はすべて9時30分～正午）

期日	場所
9月13日(水)	三高会館
9月20日(水)	矢ノ浦老人集会所 沖美産品加工センター
9月21日(木)	山田コミュニティホーム 鷲部交流プラザ
9月26日(火)	深江交流プラザ 大柿市民センター
9月27日(水)	秋月交流プラザ 大須コミュニティホーム
9月29日(金)	江田島市民センター別館
10月3日(火)	能美市民センター
10月4日(水)	宮ノ原交流プラザ 江田島コミュニティセンター
10月5日(木)	高田交流プラザ
10月12日(木)	鹿川交流プラザ
10月13日(金)	大君自治会館
10月18日(水)	切串公民館
11月9日(木)	沖美市民センター

内容

- ・健康の話 骨粗しょう症予防
- ・調理実習 骨と筋肉を元気に保つための食事作り
- ・参加費 250円

えたじまんのこころ通信

～大盤ふれあいサロン～

（大盤集会所 毎週水・金曜日 午前10時）
☎ 地域包括支援センター☎0823(43)1640



（仮称）飛渡瀬交流プラザが完成することに伴い、大盤集会所は来年3月いっぱいできなくなることに決まりましたが、残された時間を大切にしながら集まり、元気に百歳体操をしています。これまで週2回の体操以外にもサロンの月1回開催し、季節の行事やスポーツ、踊りやマジックの方を招いたり、楽しい思い出が大盤ふれあいサロンにはたくさん詰まっています。

メンバーの中には介護で疲れていたり、一人でいる時間が長い人もいますが、皆で集まってお話をするだけで息抜きや心の癒しになったり、体操を続けることで体力の維持にも繋がって体の調子がいいことを実感できます。

市地域活動栄養士会

おすすめメニュー

Cooking 182

切干大根とツナ缶のマスタードサラダ



切干大根やチーズを使っており、カルシウムの豊富なサラダです。切干大根のシャキシャキとした食感をお楽しみください。

■作り方

- ① 切干大根は洗って水で戻し、食べやすい長さ2～3cmに切る。キュウリはせん切りにし、塩（少々）を振り、しんなりさせる。ニンジンも、せん切りにする。チーズは、1cm角に切り、コーンは水気をきっておく。
- ② ①の切干大根とニンジンを一緒に2～3分ゆで、水気をきる。
- ③ ボウルに調味料★を混ぜ、②の切干大根とニンジン、①のキュウリ、チーズ、ツナ、コーンを入れて混ぜ合わせる。

■材料（4人分）

- 切干大根……………30g
- キュウリ……………120g
- ニンジン……………30g
- プロセスチーズ……………20g
- ツナ缶詰（油漬）……………70g
- コーン缶詰……………40g

- ★酢……………大さじ1
- ★塩……………少々
- ★砂糖……………小さじ2
- ★粒マスタード……………大さじ1
- ★レモン汁……………小さじ1



えたじまんレシピ→



江田島市食育キャラクター「もりもりぼうや」

毎月19日は食育の日
家族そろっていただきます!!