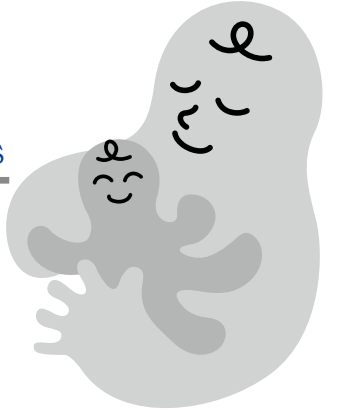
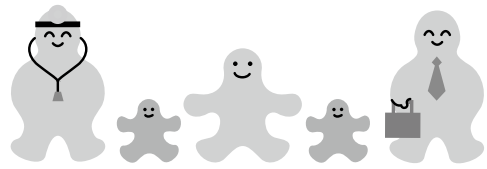




食 べる 児童館おやつづくり

たべたくん

安曇野市食育推進
キャラクター

今月のレシピ よもぎだんご



生地をこねるのは大変だったけど、おいしくできたよ！

穂高中央児童館チャレンジタイムに参加した(左から)ひろとくん、はるとくん、そうまくん、ちはるちゃん



材料 (8 個分)

上新粉…160㌔ 白玉粉…40㌔ 砂糖…60㌔
熱湯……200cc ヨモギ…20㌔

作り方

- ①：ゆでたヨモギを包丁でたたいたり、すりこぎですったりして細かくする。
- ②：上新粉と白玉粉に砂糖を混ぜ合わせる。
- ③：②に熱湯をゆっくり入れ、耳たぶの固さにする。
- ④：小分けにした生地を 15～20 分程蒸し器で蒸す。
- ⑤：①のヨモギを蒸し上がった生地に混ぜ合わせる。
- ⑥：⑤がしっかり混ざったら、だんごに丸めて串に差す。
- ⑦：あんこやきなこをつけてできあがり。

あづみのピンキラ体操教室の参加者募集

松本大学の根本賢一先生のゼミ生による体操教室を開催します。活動量測定や体力測定、運動講座などの体験を通じて健康づくりを行います。

●**対象者** 市内在住の 65～74 歳で、続けて 15 分程度の歩行ができる人（関節疾患のある場合は要相談。医師から運動制限指示がある場合は参加不可）

●**内容** ▷根本ゼミ生による運動指導とミニ講座、体力測定、介護予防に関するミニ講座
▷池の平ホテル運動講座（昼食・入浴付）ほか

●**場所** 穂高総合体育館

※第 6 回は池の平ホテル（立科町）

●**参加料** 7,900 円（予定）

（活動量計購入、池の平運動講座受講料および交通費、保険加入料などを含む）

●**定員** 50 人（先着順）

●**申し込み** 5 月 27 日（月）午前 8 時 30 分から電話で受け付けます。

●**日時** いずれも午前 9 時 30 分～11 時 30 分

第 1 回	6 月 26 日（水）	第 7 回	9 月 18 日（水）
第 2 回	7 月 3 日（水）	第 8 回	10 月 8 日（火）
第 3 回	7 月 23 日（火）	第 9 回	10 月 22 日（火）
第 4 回	8 月 6 日（火）	第 10 回	11 月 12 日（火）
第 5 回	8 月 20 日（火）	第 11 回	11 月 26 日（火）
第 6 回	9 月 6 日（金）	第 12 回	12 月 10 日（火）

※第 6 回は、時間が異なります。

☎**健康**高齢者介護課介護予防係

（☎81・0732 ☎81・0703）

肺がん CT 検診で早期発見を

市では、肺がんの早期発見を推進するために肺がん CT 検診を行います。

●**日時・場所** 受付時間 午前 9 時～11 時 30 分、午後 1 時～3 時 ※30 分ごとの時間予約

場所・申し込み先	日程	定員
豊科保健センター （☎72・9970）	8 月 8 日（木）、9 日（金） 19 日（月）	270 人
穂高保健センター （☎81・0711）	8 月 20 日（火）、21 日（水） 22 日（木）	270 人
三郷保健センター （☎77・9111）	8 月 26 日（月）、27 日（火） 28 日（水）	270 人
堀金保健センター （☎73・5770）	9 月 2 日（月）、3 日（火）	180 人
明科保健センター （☎81・2251）	9 月 4 日（水）、5 日（木）	180 人

●**費用** ▷一般・後期高齢者医療加入者 2,000 円

▷市国民健康保険加入者 1,000 円

●**対象者** 35 歳以上の人

●**検診内容** ラせん CT によるレントゲン撮影

※医療機関などでレントゲン撮影を受ける機会が多い人は、主治医にご相談ください。

※妊娠中、または妊娠の可能性のある人、心臓ペースメーカーが入っている人は受診できません。

●**申し込み** 6 月 10 日（月）から 21 日（金）（平日の午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分）の間に、希望する会場に電話でお申し込みください。後日、受診券と問診票をお送りします。

健康体操などを行う団体に補助金を交付

本年度から、健康長寿のまちづくりを推進するため、健康体操など運動機能の向上を目的とした自主活動を行っている団体に、補助金を交付します。

●**対象団体** 市内で活動し、次の要件をすべて満たす団体。①代表者が市内に住所を有していること②60 歳以上の市民が 8 人以上含まれること③2 カ月に 1 回以上の定期的活動があること④当該活動について、他に市などからの補助金交付を受けていないこと

●**対象となる経費** 講師謝金、会場使用料

●**補助金額** 対象となる経費の 2 分の 1（年間で上限 60,000 円）

※詳しくは、電話でお問い合わせください。

☎**健康**高齢者介護課高齢者福祉係

（☎81・0731 ☎81・0703）

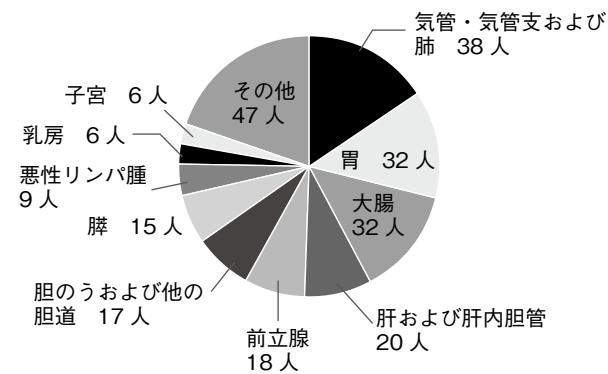
健康長寿のまちづくり

～私たちが自分でできること～

今月のテーマ **たばこ肺がん**

肺がんは、気管や気管支、肺胞にできるがんのことです。自覚症状がないまま進行し、ほかのがんよりも転移しやすく、治りにくいがんのひとつと言われています。市内ではがんで亡くなる人のうち、肺がんが最も多い状況です。

平成 22 年安曇野市がん死亡部位別人数



※厚生労働省 人口動態調査

市内 1 年間の死亡者数 926 人のうち、がんによる死亡者数は 240 人となっています。

喫煙者は肺がんになる危険性が 4 倍以上

タバコによるがんの発生率を喫煙者と非喫煙者で比べた場合、どの部位でも 1.4～1.7 倍喫煙者の発生率が高くなりますが、肺がんに関してはさらに、男性では 4.5 倍、女性では 4.2 倍になると言われています。

5 月 31 日は世界禁煙デー

WHO は、毎年 5 月 31 日を世界禁煙デーに定めています。喫煙量が多く、喫煙開始年齢が若いほど肺がん発生率が高くなり、禁煙をすれば徐々に発がん率が低下することが分かっています。禁煙は、最大の肺がん予防法です。この機会に、禁煙に取り組みましょう。

禁煙と肺がんの早期発見を推進しています

禁煙に取り組もうとする人のための診療科を「禁煙外来」と言います。禁煙外来では、医師からの禁煙指導や、禁煙補助薬の処方を受けることができ、一定の条件を満たすと健康保険が適用されます。

市内の禁煙外来のある医療機関については、安曇野市医師会（☎72・2347）にお問い合わせください。

また、市では肺がん検診の受診を推進しています。早期に発見できれば治癒率が高くなります。がん検診を受診し、早期発見を心掛けましょう。

（根本賢一著、人生はピンピンキラリワイクブック引用）

①アキレス腱の付け根をもむ。
（アキレス腱炎の予防）

②足裏から足指にかけてもむ。
（足底筋膜炎の予防）

③前けい骨筋をもむ。

④ふくらはぎをもむ。

⑤太ももをもむ。

脚のお手入れ効果

▽炎症や故障の予防

▽血行促進

疲労軽減

▽蓄積した疲労物質や老廃物の排泄を促進するなど

脚は第 2 の心臓とも言われるぐらい大事なところ。運動した時だけでなく、立ち仕事が多く脚がむくんでいる時や、疲労感がある時など放っておいてはいけません。

余計な疲労を残さないように「やさしくソフトに」もみほぐしてあげましょう。

動 かす

ちよこつと運動でイキイキ生活 第 2 回

健康運動指導士 横山みゆきの

詳しくは、**健康**健康推進課（☎81・0726）までお問い合わせください。