

～五目あんかけ焼きそば ミルク風味～

材料(2人分)		一人分の栄養価	
食材	分量	食材	分量
豚もも肉	75g	ごま油	大さじ1/2
玉ねぎ	1/4個 (50g)	牛乳	200ml
しいたけ	2枚 (30g)	鶏ガラスープの素	小さじ1/2
人参	1/6本 (25g)	しょうゆ	小さじ1
白菜	1.5枚 (120g)	こしょう	少々
生姜	1/2片	A	
		片栗粉	大さじ1/2
		水	大さじ1/2
		中華めん	2玉

一人分の栄養価
 エネルギー ……430kcal
 たんぱく質 ……19.8g
 脂質 ……11.5g
 カルシウム ……166mg
 食塩相当量 ……1.5g

作り方

- ① 豚肉はひと口大に切る。玉ねぎ、しいたけは薄切り、人参は短冊切りにする。白菜はひと口大のそぎ切り、生姜はせん切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、生姜、豚肉を炒める。色が変わったら人参、玉ねぎ、白菜、しいたけの順に加えて炒める。
- ③ 野菜の色が鮮やかになったら、牛乳、鶏ガラスープの素を入れ、ひと煮立ちさせる。しょうゆ、こしょうで味を調え、Aの水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- ④ 熱したフライパンに中華めんを入れ、水を少々ふり入れ蓋をする。両面を焼き付け、器に盛り③をかける。

早期発見・治療に向けて
乳がん検診



市では乳がん検診を行います。予約制となりますのでご注意ください。
予約受付開始日
 1月14日(木)から
申込方法
 電話にて希望の日程、時間をお伝えください。
対象者
 ・平成27年4月1日現在、40歳以上で偶数年齢の女性

料金 1,500円

※ただし、次の方は無料です
 ・70歳以上の方
 ・65歳以上で後期高齢者医療被保険者
 ・女性特有のがん検診推進事業で無料クーポンをお持ちの方
 ・下田市検診等徴収金免除証明書(非課税世帯対象)で事前申請が必要をお持ちの方

日程表 (30分単位で予約を受け付けます)

日にち	会場
2月10日(火)	道の駅「開国下田みなと」
2月12日(木)	賀茂医師会館
2月13日(金)	市民文化会館
2月14日(土)	稲稜基幹集落センター
2月16日(月)	道の駅「開国下田みなと」
2月17日(火)	朝日公民館
2月18日(水)	白浜公民館
2月19日(木)	賀茂医師会館
2月20日(金)	稲生沢公民館
2月21日(土)	中央公民館
2月23日(月)	河内公会堂
2月24日(火)	道の駅「開国下田みなと」
2月25日(水)	須崎漁民会館
2月26日(木)	市民文化会館
2月27日(金)	県下田総合庁舎前
2月28日(土)	市役所
3月2日(月)	賀茂医師会館
3月3日(火)	※(午前)田牛集会所前
3月4日(水)	※(午前)稲稜基幹集落センター
3月5日(木)	賀茂医師会館
3月6日(金)	市民文化会館
3月7日(土)	市役所
3月9日(月)～12日(木)	賀茂医師会館
3月13日(金)	道の駅「開国下田みなと」
3月14日(土)	賀茂医師会館

受付時間 9時～11時・13時～14時
 ※3月3日・4日のみ受付時間が異なります。
 9時～11時(午前中のみ受付となります)

注意事項
 ・ペースメーカーを装着している方や、妊娠、授乳中、豊胸手術などをした方は受診できませんので、詳しくはお問い合わせください。
 ・検査方法の都合上、背が曲がっていて、支えが無ければ背を伸ばして立っていただけない方は受診を避けてください。
 ・生理1週間前の受診は避けてください。
申込・問合せ先
 市民保健課健康づくり係
 (5)番窓口 ☎22217

メデイカル通信



今月は当院から2点お知らせをさせていただきます。

① 患者様専用巡回バスの運用を開始

現在、当院では職員全体で「患者様が受診しやすい環境作り」をテーマに様々な運用に取り組んでおります。その中のひとつに、受診患者様専用の定期運行バスの巡回を行っています。下田市の各地域人口の割合と受診率を比較し、交通機関が不足している地区を対象に1年間の試行運転を行います。

巡回地域は加増野・椎原・須原方面(13カ所)と、須崎・柿崎方面(5カ所)を1日に2回往復し、料金はすべて無料となっております。

伊豆急下田駅×メデイカルセンター間の運行も1日7往復されていますので、電車でも復されています。復していただければと考えております。今後はバス利用人数などを調査し、運行地域の拡大も検討いたします。

② 人間ドックに関するお得なお知らせ

当院では下田市国保の助成ドックを行っており、下田市国保の方は日帰りドックが13,900円で受けられます。さらに、現在当院では人間ドックの割引キャンペーンを行っております。このキャンペーンは、当院で人間ドックを受診される全ての方が対象となっております。日帰りドックについては43,200円の料金がかかります。脳ドックについては32,400円の料金が29,000円となり、1月末までにご予約いただければ通常よりも最大5,000円安く受診することができます。

人間ドックを受けることにより、脳梗塞や癌の早期発見ができ、病気の治療に繋がります。是非この機会に受診してみてください。お問い合わせ先
 下田メデイカルセンター
 ☎2525

日露通好条約調印の地「下田」を走ろう
「北方領土の日」記念史跡めぐりマラソン大会

日時 2月6日(金)
 午前10時スタート
コース 長楽寺、玉泉寺(往復)
 約5・1km
競技区分
 一般の部(高校生以上の男女)
 中学生の部(中学生の男女)
参加資格
 身体強健な中学生以上の方
表彰 各部門の入賞者には、賞状などの他、北海道根室産の鮭が贈られます。
申込方法 総務課窓口へ



付けの申込用紙(市ホームページからもダウンロード)に必要事項を記入のうえ、お申し込みください。
 ※参加無料。当日申込不可。
申込締切 1月30日(金)まで
参加特典 参加者全員に、鮭がたっぷり入った石狩鍋を用意しています。参加の際にはマイ箸をご持参ください。
申込・問合せ先
 「北方領土の日」記念下田の集い実行委員会(総務課内)
 ☎22211



交通規制にご協力を!

午前10時のスタートから約1時間コース周辺では交通規制が行われます。皆さまのご協力をお願いします。
 ・みなと橋は、一時通行できなくなります。
 ・道の駅開国下田みなとと伊豆漁業協同組合下田魚市場間、山側1車線は走者専用となります。一般車は通行できません。
 ・国道135号線のまどが浜海遊公園入口から柿崎三差路までの海側1車線は走者専用となり、一般車の通行はできなくなります。
 ・柿崎三差路から玉泉寺入口までの間は、一時通行できなくなる場合があります。