

町食生活改善推進員協議会

くずまきまち  
郷土食の伝承クッキング  
「ひつつみ」



材料（4人分）

A	煮干し	10g	ごぼう	20g
	水	700cc	しめじ	50g
B	小麦粉	150g	長ネギ	20g
	水	80cc	薄口しょうゆ	大さじ1
	鶏むね肉	40g	濃口しょうゆ	小さじ2
	人参	40g	酒	大さじ1/2
	大根	50g	塩	少々

作り方

- 1 頭とはらわたを取った煮干しと水(A)を鍋に入れ、30分以上浸す。
- 2 小麦粉に塩を入れ、水を少しずつ加えて、耳たぶ程度のかたさに練る。生地にラップをかけて、30分程度寝かせる。(B)
- 3 鶏むね肉は一口大に切る。人参、大根は2cmほどの短冊切り、ごぼうはささがきにして水にさらす。しめじは石づきを切り落とし、食べやすい大きさに分ける。
- 4 1に3で準備した野菜を入れ、ひと煮立ちしたら、煮干しを取り、鶏むね肉を入れる。
- 5 鶏むね肉に火が通ったら、2の生地を手で薄く伸ばしながら入れる。
- 6 薄口しょうゆ、濃口しょうゆ、酒、塩で味を整え、斜めに切った長ネギを散らしたら、出来上がり！



▶このレシピはくずまきテレビでも放送しています。ぜひご家庭で作ってみてください。

骨粗しょう症検診事後指導会を開催  
多様な視点から考える



骨粗しょう症を予防する運動を実践する参加者

令和7年度町骨粗しょう症検診事後指導会が12月18日、くずま〜るで行われ、受診者のうち18人が参加しました。

指導会は葛巻病院の伊藤達朗院長の講話から始まり、健康運動指導士による運動講習、栄養士による栄養講話など、骨粗しょう症をさまざまな視点から考える機会となりました。講演では骨粗しょう症を引き起こす仕組みや要因、予防法など改めて正しい知識を学習。運動講習では丈夫な骨や強い足腰をつくるための運動や暮らしの中で運動量を高める方法などを実践しました。また栄養講話ではカルシウムを多く含む食品や摂取しやすい料理のレシピが紹介されるなど、参加者は骨粗しょう症について理解を深め、予防への意識をより一層高めていました。

▶指導会の様子はくずまきテレビで放送予定です。ぜひご覧ください。

若者のための出張セミナー  
就職相談会を開催します

就活しているがなかなか決まらない、転職や再就職を考えている人など、若者を対象に就職相談会を開催します。内職体験や適職診断もできますので、お気軽にお申し込みください。

▶日時 2月3日(火) 13時30分～15時

▶場所 くずま〜る 1階 健康相談室

▶内容 就職相談（家族の相談も可能）  
内職体験、適職診断など

▶対象 15歳～49歳までの就職を希望する人

▶申込 就職相談を希望する場合は、  
1月29日(休)までにお申し込みください。



問もりおか若者サポートステーション  
☎019-625-8460

もりおか若者サポートステーションHP

年1回特定健診・がん検診を受けましょう！  
令和8年度の申し込みが始まります

令和8年度の集団健診申込書は、各地区保健委員が1月7日以降順次配布します。必要事項を記入の上、お申し込みください。町の健診を受けない人もその理由を記入して提出をお願いします。

■対象

町に住所がある19歳以上の人で、各健診の対象年齢に該当する人(年齢基準日:令和9年4月1日)

■受診料

無料 ※社保などの扶養者は、特定健診のみ費用がかかる場合があります。

■健診の主な内容

- ①特定健診（身体計測、採尿、採血、心電図ほか）
- ②がん検診（胃がん、大腸がん、肺がん、前立腺がん、子宮頸がん、乳がん）
- ③その他検診（結核、肝炎ウイルス、腹部超音波）

■申込書の提出期限と提出先

- ①1月19日(月)まで  
・・・地区保健委員
- ②1月20日(火)以降  
・・・健康福祉課

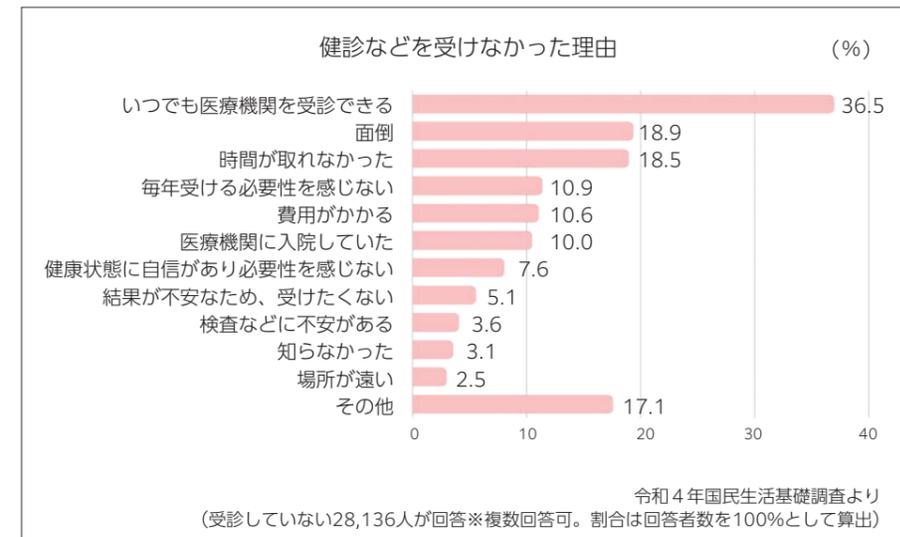


問健康福祉課☎65-8991

自覚症状がないときこそ！  
特定健診・がん検診を受けましょう

国で実施している国民生活基礎調査の結果では、20歳以上の男女の約3割が過去1年間健康診断や人間ドックを受けていないという現状です。そのうち健診を受けない理由として多いのが、「必要な時はいつでも医療機関を受診できるから(36.5%)」「面倒だから(18.9%)」「時間が取れなかったから(18.5%)」となっています。

病気は初期の段階では自覚症状に乏しく、気付かないうちに症状が進行していることもよくあります。病気が進行してから発見されると、治療や手術などに時間やお金もかかってしまいます。そうならないためにも、定期的に健診を受け、早期発見することが大切です。1年に1度の健診を受けましょう。



年に1度の健診は、  
一生付き合う  
自分のからだ  
と向き合う時間。  
行こう、  
健診。

