



子宮頸がんを予防するヒトパピローマウイルス (HPV) ワクチン定期接種のお知らせ

問 困健康づくり課予防係
(☎内線1172)

HPVワクチンは、子宮頸がんの原因となるヒトパピローマウイルス(HPV)の感染を防ぐワクチンで、3種類あります。従来のサーバリックス(2価)、ガーダシル(4価)ワクチンに加え、4月からシルガード9(9価)が定期接種できるようになりました。

対 定期接種 小学6年生～高校1年

生相当年齢の女子
キャッチアップ接種 平成9年4月2日～平成19年4月1日生まれの女子
予診票の配布 今年度中学1年生の女子には予診票を郵送しました。
※予診票がない人は、母子手帳を持参し困健康づくり課または、問 住 民福祉課にお越しください



HPVワクチンの詳細はこちら



キャッチアップ接種の詳細はこちら



安中市食生活改善推進員がおすすめする

レシピ紹介

根菜入り和風カレー

【栄養成分(1人分)】

エネルギー 293kcal
たんぱく質 15.2g
食塩相当量 2.3g



【材料(4人分)】

・豚薄切り肉	150g	・長ねぎ	小1本	・だし汁	4～5カップ
・大根	200g	・里いも	3個	・カレールウ	100g
・にんじん	小1本	・こんにゃく	100g	・醤油	適宜
・ごぼう	70g	・油揚げ	1枚	・みりん	適宜
・玉ねぎ	1/2個	・サラダ油	小さじ2	・根生姜	適宜
・しめじ	70g	・にんにく	1片	・塩こしょう	適宜

【作り方】

- ① 大根、にんじんは1cm幅のさいの目切りにし、ごぼうは5mm幅の斜め切りにして水に放し、アクを抜く。玉ねぎはみじん切りにする。しめじは石づきを切り落とし、小房に分ける。長ねぎは5mm幅の薄切りにする。里いもは1cm角に切り、塩を少々振ってもみ、ぬめりを洗い流す。こんにゃくは5mm間隔で、斜め格子模様に隠し包丁を入れて下茹でし、味が染み込みやすいように一口大に切る。油揚げは油抜きし、縦半分に切ってから短冊に切る。豚薄切り肉は塩・こしょう、すりおろしたんにんにくでもみ込む。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒め、肉に火が通ったら、大根、にんじん、ごぼう、玉ねぎ、里いも、こんにゃくを加えて炒める。
- ③ ②にだし汁を加え、煮立ったらアクを取り、大根が軟らかくなる手前でしめじ、油揚げを加え、蓋をして具材が軟らかくなるまで煮込む(水分が少なくなったら適宜加える)。
- ④ ③にカレールウ、長ねぎを加え、好みで醤油、みりん、すりおろした根生姜を加え、味を調える。

日 日程
時 時間
期 期間
場 会場
問 問合せ先
電 電話
FAX FAX
内 内容
定 定員
料 料金
費 費用
持 持参物
他 他
縮 縮小
切 切

VOL.20

手話コーナー

今月の手話は「来年」の表現を紹介します。

- ① 片手をにぎりしめた状態にし、親指側を上にして(これは、木の年輪を表しています)。
- ② ①の親指側を上にした中心に、反対の手の人差し指をあてます(写真①、これは「年」という単語です)。
- ③ ②の人差し指を前に出します(写真②)。



写真①



写真②



市YouTube
手話チャンネル

問 困福祉課障害福祉係(☎内線1154)