

や さい  
8月31日は野菜の日

8月20日～9月10日は  
野菜週間です

詳しくは、[ページたべプラス](#) [検索](#)



市の  
ホームページから  
かんたん  
野菜レシピを  
チェック!



## レンジでカンタン焼きうどん



材料（1人分）

冷凍うどん（1玉）	200g
豚バラうす切り肉	40g
キャベツ	40g
にんじん	20g
玉ねぎ	30g
ニラ	10g
しめじ	20g
A 濃口しょうゆ	小さじ1
だしのもと	小さじ1/2
かつお削り節	1g

作り方

①豚肉はひと口大に切る。

②キャベツはざく切り

にんじんは短冊切り

玉ねぎはうす切り

ニラは3cm長さに切る。

しめじはほくしておく。

③Aを合わせておく。



④耐熱皿（カレー皿）に冷凍うどんをのせ、  
うどんの上に豚肉を重ならないようにのせる。



⑤④の上に、  
にんじん、玉ねぎ、しめじ、ニラ、キャベツの順にのせ、



ラップをして電子レンジ600Wで約8分加熱する。



600wで8分

⑥加熱後、よく混ぜてAを加えさらに  
混ぜる。仕上げにかつお削り節をかける。



栄養価（1人分）



## モーニングセット検診（胃がん・肺がん・結核検診）について（募集）

※市民のみなさんの安全確保のため新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては中止させていただく場合があります。

日程＝9月1日（火）・10日（木）9時～10時30分（受付） 場所＝保健センター「さんて郡山」

内容＝胃がん（胃部エックス線バリウム）検診 肺がん・結核（胸部エックス線）検診

※次のいずれかに該当する人はモーニングセット検診を受けられません。

①昨年度、市の胃内視鏡検診を受けた人 ②妊娠中または妊娠の疑いのある人 ③過去に造影剤の副作用（じんましん、顔色が青白くなった、気分が悪くなった、誤嚥等）があった人 ④自力で立ってられない、撮影台の手すりをつかんでからだを支えることができない人 ⑤胃の手術をした人、現在胃を治療中の人（肺がん検診のみ）

対象・定員＝30歳以上（平成3年3月31日以前にうまれた人）、各日40人

費用＝胃がん検診1000円、肺がん・結核検診300円（喀痰検査追加の場合はさらに700円）

※①70歳以上、②身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳、ひとり親家庭等医療費受給資格証をお持ちの人、③生活保護世帯・市民税非課税世帯は無料。

申込＝◆市ホームページの「医療・福祉」→「健康」→「各種検診」→「募集」モーニングセット検診を選択すると申請ページが表示されます。必要事項を入力してください。

◆下記の必要事項を記入し「さんて郡山」（〒639-1136 大和郡山市本庄町317-2）へ

※ハガキ1枚に何人でも申込み可能で、抽選結果は同じです。

【必要事項】①希望日（9月1日／9月10日／9月1・10日どちらでもよい）②希望する検診名（胃がん・肺がん・両方）③〒住所・名前・性別・生年月日・電話番号

◆さんて郡山窓口にて申込用紙を記入（月曜～金曜（祝日を除く）の8時30分～17時）

※電話・FAXでは受付しません。申し込み多数の場合は抽選します。

申込期間＝8月3日（月）～14日（金）（今年度は、期間内の受付とさせていただきます）

【共通】問合せ＝保健センター「さんて郡山」（☎58-3333）