出雲市立総合医療センターでは、期間限定のスプリングドックを実施しています。 通常の外来人間ドックと比べて、割安な設定となっています。

※定員になりしだい締め切り とさせていただきます

【実施期間】4月17日(金)まで(土、日、祝日は除く)

【検査内容】

身長、体重、体脂肪、血圧、視力、聴力、腹囲、心電図検査、 胸部X線撮影、内視鏡検査(経口・経鼻あり)※X線透視も選択可能 便潜血反応検査(免疫2日法)、尿検査(蛋白·糖·潜血·沈渣) 血液検査(血液一般、肝機能、脂質、尿酸、腎機能、炎症反応、梅毒反応、 肝炎ウイルス検査、前立腺がん検査〈男性〉、卵巣がん検査〈女性〉)

※昨年までの検査項目の内、腹部超音波検査、眼底検査、眼圧測定はオプション項目に変更しました。 これらの検査を希望される場合は、オプションでの申し込みが必要です。

会 1人あたり 19,800円(税別) 別途消費税を承ります。 【料】

※昨年までの人数による料金設定は廃止し、一律の料金設定としました。 ※受検者が検査の一部を省略されても検査料金の変更はありません。

※オプション検査項目は、総合医療センターへおたずねください。

申し込み・おたずねは





出雲市立総合医療センター(健康管理センター) ☎63-5119(直通) <月~金 8:30~17:00>

※4月は混み合いますので、お早めにお申し込みください。

出雲の食材をおいしく食べよう!

今月の食材は

橋波こんにやくです!

橋波こんにゃくは地域おこしの一環として佐田町橋波 地区で約30年前に製造がはじめられました。今では佐 田町の代表的な食材として知られています。

橋波こんにゃくのこだわりは、原料となるこんにゃく 芋を育てる土づくりです。堆肥をしっかりと施してでき るだけ減農薬とし、体に優しい土づくりに専念していま す。この土で育てた芋を10月から11月にかけて収穫し、 その後約半年間にわたってこんにゃくを製造します。橋 波こんにゃくはとても歯ごたえがあり、口の中ではずむ ような弾力があります。これは製造過程でこんにゃくの 生地をよく混ぜることによってできるものです。

こんにゃくには食物繊維が豊富に含まれており便通を 整える働きがあります。また、低カロリーのためダイ エット食品としても注目されています。

ゆでてあく抜きをした後、田楽や酢味噌和え、煮物な どにします。

独特の食感をぜひ味わってみてください。

おたずね/健康増進課 **☎**21-6979



橋波こんにやく

【材料】(4人分)

- ・橋波こんにゃく………1袋
- ·山いも(長芋) ······200g
- しょうゆ………滴量
- もみのり………適量

【作り方】

- ①こんにゃくは茹でて、食べやすい大 きさにスライスする。
- ②山いもはすりおろす。
- ③こんにゃくに山いもをのせ、しょう ゆ、もみのりをかけていただく。

出雲弥生の森博物館情報

観覧無料

好評開催中

好評開催中~5月11日(月) ところ:企画展示室

時: 3月7日(土) 13:00~(30分程度)料金無料 申込不要 企画展示室

関連講演会 · 受講料無料

3月7日(土)14:00~16:00

◆講師:岡 宏三氏

(島根県立古代出雲歴史博物館) ◆演題: 「出雲の藍染めと木綿」

ふとん表 長田染工場 蔵▶



出雲國鰐淵寺御開帳ガイドツアー開催

3月20日(金) 14:00~ / 21日(土) 10:00~、14:00~

22日(日) 14:00~ おたずね/文化財課 ☎21-6893

「ギャラリー展 】

「しかくらやま」

-太社の学校の地下に眠る遺跡。

好評開催中~6月1日(月)

◆場所: 2階 ◆観覧無料 申込不要

「ギャラリートーク」

3月8日(日)14:00~14:30

◆場所:2階 ギャラリー展示場

講師:髙橋 周(当博物館 専門研究員)

料金無料 申込不要

文化財保護審議会委員講座

第3回 『出雲の不味公の茶道』

3月14日(土)14:00~16:00

【講師】藤間 亨氏(出雲文化伝承館名誉館長)

◆場所:たいけん学習室

◆受講料:300円 ◆定員:80名

※事前に電話・ファクス・博物館ホームページで 申し込みください。



出雲弥生の森博物館

開館時間 9時~17時(入館は16時30分まで) 毎週火曜日(祝日の場合は翌日)

〒693-0011 出雲市大津町2760

☎25-1841 FAX 21-6617 よすみちゃん

http://www.city.izumo.shimane.jp/yayoinomori



荒神谷博物館情報



・ 精神谷椿の森まつり 、

3月28日(土)·29日(日) 10:00~16:00

会場: 荒神谷史跡公園 管理棟 荒神谷オープンカフェ、クイズラリー、

お楽しみ♪抽選会、生花展 苗木、木の実細工販売 ほか

※散策マップ配布 3/1~4/5 ※椿苗販売 3/28~4/5



参加者募集

3月22日(日) 10:00~12:00

◇参加費500円 ◇定員20名(要予約)

神の庭、史跡公園を散歩しながら早春に 芽吹く新芽の様子や椿の花について学び、 食す、五感を使った植物観察会です。



定例講演会 第115回 3月21日(土)13:30~15:00

演題: 『浮浪山鰐淵寺と山陰の中近世瓦』

講師:花谷 浩氏(出雲市学芸調整官) 資料代:300円 申込不要

「風土記談義」 ゼミ形式

~播磨国風土記編~

3月15日(日) 10:00~12:00 講師:平野芳英·杉岡直子·藤岡大拙

受講料:300円 申込不要

ホームページ内の ブログや フェイスブックを ご覧ください♪

最新情報は



Archaeological Museum of Kojindani

☎72-9044 FAX 72-7695

http://www.kojindani.jp

〒699-0503 出雲市斐川町神庭873-8





