

健やかライフ

No.138

2008.6

インターネット版





ご活用ください 健保組合の 直営保養所

ご家族での旅行やリフレッシュ旅行などに当健保組合の保養所をぜひご利用ください。
また、この直営保養所の他にも各種保養施設と契約を結んでおりますので、旅行の立案の際には、ぜひご利用ください。
詳細につきましては、『健やかライフ4月号』の別冊『保養施設ガイド』および当健保組合ホームページ (<http://www.st-kenpo.or.jp>) をご参照ください。

熱海 薫風 荘

静岡県熱海市林が丘22-10 TEL 0557-81-4585



薫風荘は夏季期間休まず営業するため、
9月1日(月)～
9月10日(水)
の期間お休みをいただきます。

利用料金 被保険者・被扶養者…3,500円 その他…5,000円
収容人数 6部屋 25名
特別料理 季節に応じたお刺身等、ご予算に応じた料理をご用意いたします。利用日の前日までに薫風荘へお電話でお申ください。
※メニューについての詳細は「健やかライフ4月号」の別冊「保養施設ガイド」をご参照ください(ホームページに掲載中)。

こども料理 ●4歳以上のお子様
通常の料理からこども料理へ変更できますので、利用日の前日までに薫風荘へお電話でお申ください。
●4歳未満のお子様
2食(夕食・朝食)1,500円(税込み)でご用意できますので、利用日の前日までに薫風荘へお電話でお申ください。
※メニューについての詳細は薫風荘へお問い合わせください。
各種利用料金 マージャン…1回1,000円
※7月1日～8月31日の期間は、キッズルームとなるため使用できません。
カラオケ…1曲100円
※利用日当日にフロントにて予約受付。
休館日 毎週水曜日・第3火曜日(年末年始・夏季期間は除く)

●**観光スポット**
熱海サンビーチ…青い海と白い砂、やしの並木通り。外国のリゾートにも似た雰囲気のリゾートです。
マリンスパあたま…海岸沿いに建つ「湯遊びスポット」。水着着用施設が中心なので男女を問わず楽しめます。高低差およそ8メートルのウォータースライダーで遊んだり、健康温泉浴室でじっくりと体を癒すことができます。

山中湖 秀翠

山梨県南都留郡山中湖村山中865 TEL 0555-62-1048



秀翠は夏季期間休まず営業するため、
9月1日(月)～
9月10日(水)
の期間お休みをいただきます。

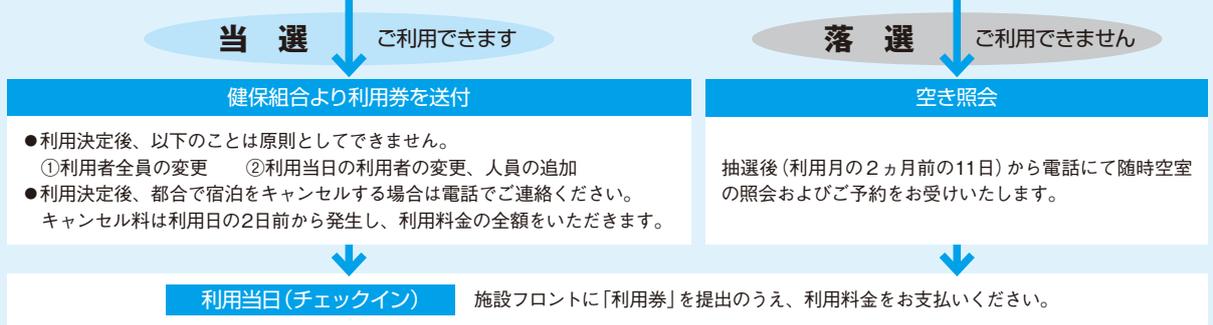
利用料金 被保険者・被扶養者…2,500円 その他…3,000円
収容人数 8部屋 33名
特別料理 バーベキューハウス「秀翠庵」にて、天然溶岩板で焼くステーキ等料金…1名1,500円(現地へ直接申込)
各種利用料金 カラオケ…1曲100円
レンタサイクル 自転車を無料貸出しております。
休館日 毎週水曜日(年末年始・夏季期間は除く)

●**観光スポット**
山中湖で釣り・ボート遊び・サイクリング等…山中湖で自然とふれ合って楽しむではいかがでしょうか。直営ボートハウス「しゅうすい」にて割引料金でご利用できます。
山中湖温泉紅富士の湯…雄大にそびえる富士山を眼前にした露天風呂をはじめ、ジェットバスやサウナなど楽しみ方はさまざまです。秀翠で割引入場券を販売しております。

薫風荘・秀翠 申込方法 申込先●健保組合 施設課(月～金曜日の9時～17時) TEL.03-3987-3151 FAX.03-3985-9721

申込方法
抽選申込▶ 利用月の2ヵ月前の1日の9時から10日の17時(該当する日が休日の場合は翌日)までに、保養所利用申込書を郵送またはFAXで送信してください。
随時申込▶ 抽選後(利用月の2ヵ月前の11日)から電話にて随時空室の照会およびご予約をお受けいたします。
【注意】
●利用は原則として被保険者および被扶養者とし、それ以外の方だけでのご利用はできません。また、被保険者および被扶養者の名前を借りてのご利用は固くお断りいたします。
●1回の利用は3泊までといたします(ただし、7月1日～8月31日、年末年始は2泊まで)。

抽選
利用定員を超える申込みがあった場合は抽選となります。抽選日は抽選締切日の翌日(抽選締切日および抽選日が休日の場合はその翌日)。抽選結果のご連絡は当選の方のみ、郵送でご連絡します(抽選日より3日以内に発送)。



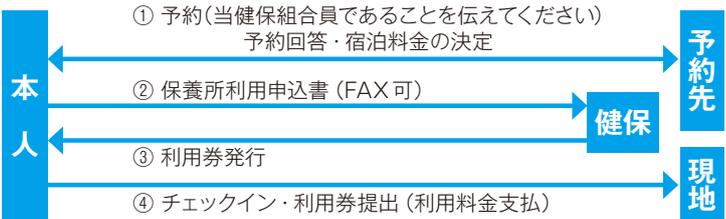
さくら総合レジャー

補助金
制度

当健保組合では「さくら総合レジャー」と利用契約を結んでいます。ご予約は予約センターまで。ただし、会社の慰安旅行・団体旅行等は、補助の対象とはなりません。

当健保組合では様々な施設と利用契約を結んでいます。夏のレジャーシーズンも間近ということで、夏の特選施設をご紹介します。このほかにもプリンスホテル・リゾートトラスト・JTB・近畿日本ツーリストなどの施設が割安で利用できますので、ぜひご利用ください。詳細につきましては『健やかライフ4月号』の別冊『保養施設ガイド』および当健保組合ホームページ (<http://www.st-kenpo.or.jp>) をご参照ください。

利用方法



予約センター TEL 03-3434-0333
ホームページ <http://homepage3.nifty.com/kenpo/index2.htm>



福島 野地温泉ホテル

福島市土湯温泉町字野地1

宿泊料金 平日 7,800円
休前日 9,800円
8/13~16 13,000円

POINT

- 61室、300名収容。全6カ所の浴槽、乳白色の出湯。雲上の湯巡りの宿。
- 食事は「レストランまたは広間」にて和食。
- 東北道福島西ICより30分。福島駅西口より送迎50分（要予約）。



茨城 袋田温泉思い出浪漫館

久慈郡大子町袋田978

宿泊料金 10,000円～24,150円
※お日にちにより異なります。

POINT

- 88室、393名収容。館内は大変綺麗で、明治大正時代を思わせる館内。溪流沿いの露天風呂は風情有り。
- 食事は夕食「レストラン」和食、朝食バイキング。
- 常磐道那珂ICより50分。



静岡 熱海温泉 ホテルニューアカオ本館

熱海市熱海1993-250

宿泊料金 9,800円～24,800円
※お日にちにより異なります。

POINT

- 250室、900名収容。宿泊者専用ビーチ、室内外プール、モータークルージング、ハーブガーデン、オーシャンプール等。
- 夕食は「コース、バイキング、和食」の選択制。朝食は「バイキング」。チェックイン業務8:00より受付。入室は13:30。
- JR熱海駅より無料送迎バス10分。



神奈川 奥湯河原温泉 ゆば懐石 山翠楼

足柄下郡湯河原町宮上673

宿泊料金 21,000円～31,000円
※お日にち、人数により異なります。

POINT

- 57室、230名収容。昨年、最上階に展望露天風呂新設。館内は源氏物語にちなんだ様式。自慢の「ゆば懐石」をお部屋にてご用意させていただきます。
- 料金は「聚楽第」宿泊で「源氏別館」「桃山第」は別料金。
- JR湯河原駅より路線バス20分。タクシー10分。



神奈川 奥湯河原温泉 懐石 海石榴(つばき)

足柄下郡湯河原町宮上776

宿泊料金 34,000円～47,000円
※お日にち、人数により異なります。

POINT

- 29室、90名収容。日本の温泉旅館で常にトップクラスの評価を受ける施設です。最高のおもてなしと至福の時をお約束致します。食事は部屋食です。
- お部屋は和室2間で、和洋室は別料金。
- JR湯河原駅より路線バス20分。タクシー10分。

京都三条 三井ガーデンホテル京都三条

京都市中京区三条通烏丸西入御倉町80



宿泊料金

鴨川プラン
ツイン 17,500円
トリプル 16,500円
貴船プラン
ツイン 18,000円
トリプル 17,000円

POINT

- 154室、266名収容。館内は大変綺麗で、大浴場完備。夕食は「川床料理」朝食はホテルにて「バイキング」のプランです。
 - 休前日は各1,500円増しです。
 - 地下鉄「烏丸御池駅」より徒歩2分。
- 鴨川プラン→夏の風物詩、鴨川納涼床。料理旅館「鶴清」にて。送りのみタクシー付。約15分。ご予約時に食事時間をお申し付けください。
貴船プラン→すぐ前を流れる貴船川のせせらぎと京料理。京料理「貴船荘」にて。貴船荘～ホテル送迎。出発時間17:45分。

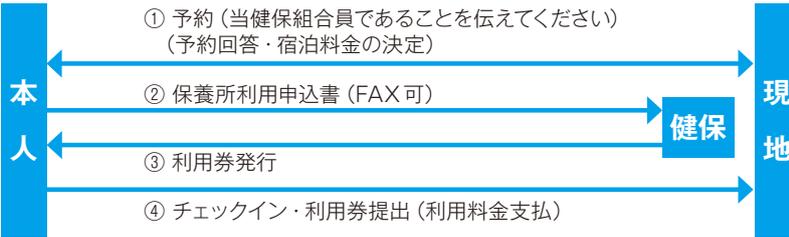
*各施設とも満室の場合はご容赦ください。

休暇村協会

補助金
制度

以下にご紹介する休暇村協会とも利用契約を結んでいます。ただし、会社の慰安旅行や団体旅行等は補助の対象とはなりません。

利用方法



予約先

ご予約は各施設へ電話またはインターネット

ホームページ

<http://www.qkamura.or.jp>

休暇村 南伊豆 静岡県賀茂郡南伊豆町湊

平成20年7月19日グランドオープン!!

富士箱根伊豆国立公園にあり、渚百景にも選ばれた弓ヶ浜の前に建つ「休暇村南伊豆」が、装いも新たにグランドオープンします。

松林越しに太平洋を望む庭園露天風呂や、居住性の高い「和」のくつろぎをもった洋室、ご当地グルメや波の音を聴きながらのエステなどハイグレードな休暇村に出会えます。

期間 平成20年7月19日～9月15日

大人 10,290円～(1泊2食、消費税込)
小学生 7,455円～(1泊2食、消費税込)
幼児 4,620円～(1泊2食、消費税込)



ご予約・お問い合わせ TEL 0558-62-0535

休暇村 岩手網張温泉

岩手県岩手郡雫石町網張温泉

けんじワールド宿泊パック

東北最大級の屋内ウォーターアミューズメントパーク「けんじワールド」の入場券付きプラン。



期間 平成20年7月19日～9月15日

大人 11,575円～(1泊2食、消費税込)
小学生 8,770円～(1泊2食、消費税込)
幼児 4,675円～(1泊2食、消費税込)

※上記料金は谷側和室1室に4歳以上の方4名様でご宿泊いただいた料金です。1室3名様以下の場合は割り増しとなります。

※7月26日、8月の毎土曜日、8月13～15日のご宿泊は上記料金の1,050円加算させていただきます。

※9月の平日(日曜日も含む)は上記料金より1,050円引きとなります。

ご予約・お問い合わせ TEL 019-693-2211

休暇村 吾妻山

広島県庄原市比和町森脇

ファミリープラン 「あづま“やまっこ”プラン」

「備北丘陵公園」の入場券やモグラ類の収蔵量日本一を誇る庄原市比和自然科学博物館「もぐら博物館」の入館券付きプラン。夕食は小学生・幼児の方には「お子様定食」、大人の方には「やまなみ」をご用意。



期間 平成20年4月1日～9月30日

大人 8,000円～(1泊2食、消費税込)
小学生 5,500円～(1泊2食、消費税込)
幼児 3,500円～(1泊2食、消費税込)

※8月9日～8月16日までのご宿泊は除く。

ご予約・お問い合わせ TEL 0824-85-2331

休暇村 伊良湖

愛知県田原市中山町

マスクメロン収穫祭

郷土料理や新鮮な地物が自慢のバイキング1泊2食に、伊良湖特産のマスクメロンの食べ放題とお土産用1玉の収穫、さらにレクリエーション無料利用チケット(卓球・テニス・フットサル等)付きの特典たっぷりの宿泊プラン。



期間 平成20年5月6日～10月31日

大人 11,000円～(1泊2食、消費税込)
小学生 7,900円～(1泊2食、消費税込)
幼児 3,800円～(1泊2食、消費税込)

ご予約・お問い合わせ TEL 0531-35-6411

休暇村 帝釈峡

広島県庄原市東城町三坂

キッズ歓迎 帝釈峡ファミリープラン

- 家族で楽しめる休暇村アクティブチケット(frisbee・グラウンドゴルフ・芝そり、パターゴルフ)付き。
- 体験プログラム
土鈴の絵付けお1人様500円・そば打ちお1人様1,050円



期間 平成20年6月1日～9月30日

大人 8,925円～(1泊2食、消費税込)
小学生 6,510円～(1泊2食、消費税込)
幼児 3,885円～(1泊2食、消費税込)

※土曜日、7/26～8/24は、大人・小学生は1,050円増
7/19・20、8/9～16、8/23は、大人・小学生は2,100円増

ご予約・お問い合わせ TEL 08477-2-3110



健康管理は先手必勝！
ご活用ください

巡回主婦健診のお知らせ

秋 季

平成20年10月～12月

申込締切

平成20年7月11日(金)必着

家事や育児等で忙しく、日頃、健診受診の機会の少ない主婦のみなさまを対象に、お住まいの近くまで健診車が巡回する健診を実施します。健診はさまざまな検査を通して、みなさまの健康状態をチェックすることに有効です。生活改善の指針としてご活用していただくための、大切なきっかけです。ご自身のため、そしてご家族の笑顔のためにも、ぜひ年に一度は健康チェックを受けましょう。

1 申込資格

被保険者および被扶養者である配偶者

ただし、平成20年4月以降に各健診機関で健康診断を受けた方および、前回（春季：平成20年4月～6月）に巡回主婦健診を受けた方は、対象となりません。

2 申込方法

「巡回主婦健診申込書」に必要事項を記入し、切り取って以下の①②のどちらかの要領で健保組合あてお送りください（個人情報保護の観点から①での送付をおすすめしますが、特に差し支えないという場合は②でもかまいません）。

①封筒に入れ、切手を貼って投函

②切手を貼って投函

※①の場合、封筒には宛先（はがきに記載の健保組合住所等）をお書きください。

※①②とも、恐れ入りますが切手代はご負担ください。

3 一部負担

被保険者の場合…事業所負担2,000円

被扶養者の場合…無料

※被保険者・被扶養者の負担はありません。

※事業所負担分につきましては、後日健保組合から事業所あて請求させていただきます。

4 受診方法

平成20年9月1日から9月16日の間に、健診機関より受診者あて「受診票」および「便潜血検査キット」等が送付されます。注意事項等を確認のうえ、受診してください。

5 検査項目

問診／計測／血圧測定／胸部X線／検尿／視力／胃部X線／便潜血反応／心電図／血液検査／乳房診（超音波または自己検診）／子宮がん検査（希望者のみ。自己採取法または医師採取法）

※35歳未満の方は胃部X線検査を受けることはできません。
※子宮がん検査につきまして、「医師採取法」は全ての会場を実施できますが、「自己採取法」は一部の会場で実施できません（6～10ページの会場一覧でご確認ください）。
なお、子宮がん検査のみの受診はできません。

6 実施会場

各地区の実施会場は6～10ページに記載のとおりです。これまでの会場が変更されたり、追加されている場合がありますのでご注意ください。

7 お問い合わせ先

会場や検査内容に関するお問い合わせ、予約の変更等につきましては、(社)東京都総合組合保健施設振興協会（TEL 03-3626-7504）へご連絡ください。



必要事項を記入し、

①封筒に入れ、切手を貼って投函

②切手を貼って投函

※個人情報保護の観点から①での送付をおすすめしますが、とくに差し支えないという場合は②でもかまいません。

※①②とも、恐れ入りますが切手代はご負担ください。

あ
が
は
は
便
郵

171-0021

東京都豊島区西池袋111-1110-5

測量地質健康保険組合 行

お手数ですが
50円切手を
お貼りください

コード	会場名	所在地	子宮検査 自己採取
174	オリエンタルクリニック	豊島区西池袋1-29-5 山の手ビル3階	○
175	サンシャインシティ文化会館	豊島区東池袋3-1-47F	○
176	池袋病院附属クリニック	豊島区東池袋3-1-1 サンシャイン608階	○
177	山口病院	豊島区西巣鴨1-19-17	×
178	アーバンハイツクリニック	豊島区巣鴨1-16-2 アーバンハイツ巣鴨B棟	×
179	なかのZERO	中野区中野2-9-7	○
180	中野サンプラザ	中野区中野4-1-1	○
181	練馬区立石神井公園区民交流センター	練馬区石神井町2-14-1	○
182	関区民センター	練馬区関町北1-7-2	○
183	ホテルカデンツァ光が丘	練馬区高松5-8	○
184	練馬産業会館	練馬区豊玉上2-23-10	○
185	文京区勤労福祉会館	文京区本駒込4-35-15	○
186	水道橋グランドホテル	文京区本郷1-33-2	○
187	富坂診療所	文京区小石川2丁目5番7号	○
188	港区芝公園福祉会館	港区芝公園2-7-3	○
189	同友会品川クリニック	港区港南2-16-3 品川グランドセントラルタワー1階	○
190	グランドプリンスホテル新高輪国際館パミール	港区高輪3-13-1	○
191	進興会セラヴィ新橋クリニック	港区西新橋2-39-3 SVAX 西新橋ビル	○
192	パークサイドクリニック	港区芝公園2-6-8 日本女子会館ビル2階	×
193	古川橋病院健診センター	港区南麻布2-10-21	○
194	国民年金中央会館こまばエミナース	目黒区大橋2-19-5	○
195	中目黒GTプラザホール	目黒区上目黒2-1-3	○
196	ワイルドダイナー	目黒区碑文谷3-19-8	○
197	昭島市勤労商工市民センター	昭島市昭和田3-10-2	○
198	あきる台病院	あきる野市秋川6-5-1	○
199	稲城市公民館	稲城市東長沼2111	○
200	青梅市商工会議所	青梅市上町373-1	○
201	清瀬市民センター	清瀬市元町1-6-6	○
202	小金井市総合体育館都立小金井公園内	小金井市関野町1-13-1	○
204	国分寺市商工会館	国分寺市本多2-3-3	○
205	JAマイズズ狛江支店	狛江市東和泉1-2-19	○
206	総合健保多摩健康管理センター	立川市錦町3-7-10	○
207	ウェルサンピア多摩	多摩市落合2-31-1	○
208	調布市グリーンホール	調布市小島町2-47-1	○
209	西東京市民会館	西東京市田無町4-15-11	○
210	八王子市北野事務所	八王子市北野町549-5	○
211	八王子市浅川市民センター	八王子市高尾町1652-1	○
212	八王子労政会館	八王子市明神町3-5-1	○
214	成美教育文化会館	東久留米市東本町8-14	○
215	東村山市民センター別館	東村山市民本町1-1-1	○
216	東大和市商工会館	東大和市中央3-922-14	○
217	JA東京みなみ日野支店	日野市日野本町1-8-3	○
218	むさし府中商工会議所	府中市緑町3-5-2	○
219	福生市福祉センター	福生市南田園2-13-1	○
220	町田市健康福祉会館	町田市原町田5-8-21	○
221	町田市木曾山崎センター	町田市山崎町2160-4	○
222	三鷹市公会堂	三鷹市野崎1-1-1	○
223	むさし野クリニック	武蔵野市吉祥寺本町1-10-3	○
224	武蔵村山市民会館	武蔵村山市民本町1-17-1	○
埼玉地区			
251	プラザホテル浦和	さいたま市南区鹿手袋1-1-1	○
252	さいたま市西部文化センター	さいたま市西区三橋6-642-4	○
253	さいたま市見沼グリーンセンター	さいたま市北区見沼2-94	○
254	JA共済埼玉ビルディング	さいたま市大宮区土手町1-2	○
255	さいたま市民会館おおみや	さいたま市大宮区下町3-47-8	○
256	埼玉会館	さいたま市浦和区高砂3-1-4	○
257	さいたま市プラザイースト	さいたま市緑区中尾1440-8	○
258	市民会館いわつき	さいたま市岩槻区太田3-1-1	○
259	彩の国すこやかプラザ	さいたま市浦和区針ヶ谷4-2-65	○

コード	会場名	所在地	子宮検査 自己採取
260	上尾市文化センター	上尾市大字上尾村750	○
261	イコス上尾	上尾市平塚951-2	○
262	朝霞市民会館	朝霞市本町1-26-1	○
263	朝霞市産業文化センター	朝霞市浜崎669-1	○
264	入間市市民会館	入間市豊岡3-10-10	○
265	アクシス春日部	春日部市粕壁東1-20-28	○
266	フラールガーデン春日部	春日部市谷原1-2-1	○
267	春日部福祉センター	春日部市粕壁1-20-28	○
268	青木会館	川口市青木3-3-1	○
269	川口総合文化センター・リリア	川口市川口3-1-1	○
270	川口市市民会館	川口市幸町1-6-18	○
271	川口緑化センター	川口市大字安行領家844-2	○
272	川越西文化会館	川越市鯨井1556-1	○
273	川越南文化会館(ジョイフル)	川越市大字今福1295-2	○
274	川越パンテアン	川越市間屋町1-8	○
275	蕨市民会館	蕨市中央4-21-29	○
276	行田市産業文化会館	行田市本丸2-20	○
277	久喜総合文化会館	久喜市大字下早見140	○
278	熊谷文化創造館	熊谷市拾六間111-1	○
279	熊谷会館	熊谷市末広3-9-2	○
280	籠原病院	熊谷市美土里町3-136	○
281	鴻巣市文化センター	鴻巣市中央29-1	○
282	越谷コミュニティセンター	越谷市南越谷1-2876-1	○
283	ア・ス・ヴェルデホール	越谷市赤山町2-63-1	○
284	北越谷ベルヴィギヤザホール	越谷市神明町2-170	○
285	坂戸市文化会館	坂戸市元町17-1	○
286	北本市文化センター	北本市本町1-2-1	○
287	幸手市保健福祉総合センターウェルネス幸手	幸手市天神島1030-1	○
288	狭山市市民会館	狭山市人間川2-33-1	○
289	志木市民会館パルシティ	志木市本町5-11-50	○
290	草加市立瀬崎コミュニティセンター	草加市瀬崎町1352-3	○
291	草加市立八幡コミュニティセンター	草加市八幡町259	○
292	草加市文化会館	草加市松江1-1-5	○
293	所沢市文化センターミュージズ	所沢市並木1-9-1	○
294	新座市民会館	新座市野火止1-1-2	○
295	蓮田市中央公民館	蓮田市東6-1-8	○
296	鳩ヶ谷市民センター	鳩ヶ谷市大字里1650-1	○
297	飯能市市民会館	飯能市飯能226-2	○
298	東松山市民文化センター	東松山市六軒町5-2	○
299	深谷市花園文化会館アドニス	深谷市小前田2966	○
300	深谷市産業会館	深谷市仲町20-1	○
301	羽生市民プラザ	羽生市中央3-7-5	○
302	ふじみ野市駒林会館	ふじみ野市駒林869	○
303	本庄市中央公民館	本庄市北掘1422	○
304	三郷市文化会館	三郷市早稲田5-4-1	○
305	八潮市民文化会館	八潮市中央1-10-1	○
306	市民交流センターおあしす	吉川市きよみ野1-1	○
307	和光市民文化センター	和光市広沢1-5	○
308	桶川東公民館	桶川市末広2-8-29	○
309	加須市市民総合会館(市民プラザ)	加須市中央2-4-17	○
310	コピスみよし	入間郡三芳町大字藤久保1100-1	○
311	松伏町赤岩地区公民館	北葛飾郡松伏町大字上赤岩1253	○
312	小川町民会館	比企郡小川町大字大塚55	○
313	宮代進修館	南埼玉郡宮代町笠原1-1-1	○
314	寄居町中央公民館	大里郡寄居町大字寄居1300	○
315	白岡町コミュニティセンター	南埼玉郡白岡町白岡857-6	○
千葉地区			
351	千葉県労働者福祉センター	千葉市中央区千葉港4-4	○
352	ちば仕事プラザ	千葉市美浜区幕張西4-1-10	○

コード	会場名	所在地	子宮検査 自己採取
353	ヴェルシオーネ若潮	千葉市美浜区高洲3-8-5	○
354	財団法人海外職業訓練協会(OVTA)(幕張)	千葉市美浜区ひび野1-1	○
355	千城台コミュニティセンター	千葉市若葉区千城台西2-1-1	○
356	都賀自治会館	千葉市若葉区都賀2-12-6	○
357	千葉市蘇我勤労市民プラザ	千葉市中央区今井1-14-43	○
358	千葉県福祉ふれあいプラザ	我孫子市本町3-1-2 けやきプラザ内	○
359	市川市スポーツセンター	市川市国府台1-6-4	○
360	行徳文化ホールI&I	市川市末広1-1-48	○
361	市川市勤労福祉センター	市川市南八幡2-20-1	○
362	市原市市民会館	市原市惣社1-1-1	○
363	印西市立中央公民館	印西市大森3934-1	○
364	浦安市文化会館	浦安市猫実1-1-2	○
365	柏商工会議所	柏市東上町7-18	○
366	千葉県立さわやか県民プラザ	柏市柏の葉4-3-1(県立柏の葉公園隣)	○
367	鎌ヶ谷市市民体育館	鎌ヶ谷市初富860-3	○
368	木更津市市民会館	木更津市貝淵2-13-40	○
369	佐倉市志津コミュニティセンター	佐倉市井野794-1	○
370	佐倉市商工会議所	佐倉市表町3-3-10	○
371	白井駅前センター	白井市堀込1-2-2	○
372	袖ヶ浦市商工会館	袖ヶ浦市福王台3-1-3	○
373	東金市中央公民館	東金市東岩崎1-20	○
374	流山市文化会館	流山市加1-16-2	○
375	流山市南流山センター	流山市南流山3-3-1	○
376	新習志野公民館	習志野市秋津3-6-3	○
377	習志野市市民会館	習志野市本大久保3-8-20	○
378	成田国際文化会館	成田市土屋303	○
379	さわやかワークのだ	野田市中根323-3	○
380	市川市農業協同組合船橋市支店	船橋市市場2-6-1	○
381	船橋アリーナ	船橋市習志野台7-5-1	○
382	船橋市飯山満公民館	船橋市飯山満町1-950-3	○
383	船橋市浜町公民館	船橋市浜町2-1-2	○
384	船橋市三咲公民館	船橋市三咲3-5-10	○
385	フローラ西船	船橋市葛飾町2-345	○
386	松戸市小金原市民センター	松戸市小金原6-6-2	○
387	松戸市常盤平市民センター	松戸市常盤平3-30	○
388	松戸市馬橋市民センター	松戸市西馬橋蔵元町177	○
389	松戸市稔台市民センター	松戸市稔台100-1	○
390	松戸市六実市民センター	松戸市六高台3-71	○
391	松戸市森のホール21	松戸市千駄堀646-4	○
392	茂原市中央公民館	茂原市茂原101	○
393	八千代市勝田台文化センター	八千代市勝田台2-5-1	○
394	四街道市文化センター	四街道市大日396	○
395	八街商工会議所	八街市八街ほ224	○
396	酒々井町中央公民館	酒々井町中央台4-10-1	○
神奈川地区			
401	青葉公会堂	横浜市青葉区市ヶ尾町31-4	×
402	メロンディアあざみ野	横浜市青葉区新石川11-1-9	○
403	泉公会堂	横浜市泉区和泉町4636-2	×
404	神奈川県総合薬事保健センター	横浜市磯子区西町14-11	×
405	金沢公会堂	横浜市金沢区泥亀2-9-1	×
406	金沢産業振興センター	横浜市金沢区福浦1-5-2	×
407	新横浜グレイスホテル	横浜市港北区新横浜3-6-15	×
408	横浜総合健診センター	横浜市港北区仲手原2-43-48	×
409	地球市民かながわプラザ	横浜市栄区小菅ヶ谷1-2-1	×
410	都筑公会堂	横浜市都筑区茅ヶ崎中央32-1	×
411	鶴見公会堂	横浜市鶴見区豊岡町2-1 西友フーガ内	○
412	戸塚法人会館	横浜市戸塚区上倉田町449-2	×
413	ホテルコスモ横浜	横浜市西区北幸2-9-1	×
414	神奈川県労働衛生福祉協会	横浜市保土ヶ谷区天王町2-44-9	×

コード	会場名	所在地	子宮検査 自己採取
415	船員保険健康管理センター	横浜市保土ヶ谷区釜台町43-2	×
416	緑公会堂	横浜市緑区寺山町118	×
417	瀬谷公会堂	横浜市瀬谷区二ツ橋町190	○
418	ナビオス横浜	横浜市中区新港2-1-1	○
419	かながわ労働プラザ	横浜市中区寿町1-4	○
420	かながわ平和祈念館	横浜市港南区大久保1-8-10	○
421	横浜アリーナサウンドホール	横浜市港北区新横浜3-10	○
422	横浜市旭区スポーツセンター	横浜市旭区川島町1983	○
423	厚木アーバンホテル	厚木市中町3-14-14	×
424	海老名市商工会議所	海老名市上郷485-2	×
425	綾瀬市文化会館	綾瀬市深谷3838	×
426	伊勢原市民文化会館	伊勢原市田中348	×
427	小田原箱根商工会議所	小田原市城内1-21	×
428	小田原市生涯学習センター	小田原市荻窪300	×
429	レイウェル鎌倉	鎌倉市小袋谷2-14-14	×
430	新百合トウエンティワン	川崎市麻生区万福寺1-2-2	○
431	川崎市産業振興会館	川崎市幸区堀川町66-20	○
432	アルファメディック・クリニック	川崎市幸区堀川町580-16 川崎テックセンター8階	×
433	新川崎・創造のもり厚生棟	川崎市幸区新川崎7-1	×
434	川崎健診クリニック	川崎市川崎区小川町17-1 第8平沼ビル6階	×
435	ケーエスピー会館	川崎市高津区坂戸3-2-1 かながわサイエンスパーク内	○
436	京浜保健衛生協会	川崎市高津区上作延811-1	○
437	川崎市民プラザ	川崎市高津区新作1-19-1	×
438	川崎市男女共同参画センター	川崎市高津区溝口2-20-1	×
439	ヤマハ音楽院日吉校	川崎市中原区木月4-31-7	×
440	川崎市総合自治会館	川崎市中原区小杉町3-1	○
441	宮前市民館	川崎市宮前区宮前平2-20-4	○
442	川崎市多摩市民館	川崎市多摩区登戸1775-1	×
443	相模原教育会館	相模原市富士見6-6-13	○
444	グリーンホール相模大野	相模原市相模大野4-4-1	○
445	サン・エールさがみはら	相模原市西橋本5-4-20	○
446	相模原市民会館	相模原市中央3-13-15	○
447	座間市立市民健康センター	座間市緑ヶ丘1-1-3	×
448	逗子市商工会館	逗子市沼間1-5-1	×
449	茅ヶ崎商工会議所	茅ヶ崎市新栄町13-29	×
450	秦野商工会議所	秦野市平沢2550-1	×
451	平塚市中央公民館	平塚市追分1-20	×
452	平塚市勤労会館	平塚市追分1-24	○
453	四之宮ふれあいセンター	平塚市四之宮4-19-2	×
454	平塚商工会議所	平塚市松風町2-10	×
455	藤沢市民会館	藤沢市鶴沼東8-1	×
456	藤沢総合健診センター	藤沢市鶴沼橋1-17-11	×
457	神奈川県労働衛生福祉協会大和健診事業部	大和市大和東3-10-18	×
458	久里浜八幡町内会館	横須賀市久里浜2-17	×
459	横須賀市文化会館	横須賀市深田台50番地	×
460	横須賀商工会議所	横須賀市平成町2-14-4	×
461	湘南健康管理センター	横須賀市追浜本町2-14	○
462	寒川町民センター	高座郡寒川町宮山165	×
茨城地区			
471	水戸プリンスホテル	水戸市桜川2-2-11	○
472	牛久市中央生涯学習センター	牛久市柏田町1606-1	○
473	スペースU古河	古河市長谷町38-18	○
474	筑西市総合福祉センター	筑西市小林355	○
475	つくば市立筑波公民館	つくば市北条5060	○
476	土浦市民会館	土浦市東真鍋町2-6	○
477	取手市立福祉会館	取手市東1-1-5	○
478	日立シビックセンター	日立市幸町1-21-1	○
479	日立市民会館	日立市若葉町1-5-8	○
480	守谷市文化会館	守谷市久保ヶ丘1-19-2	○

コード	会場名	所在地	子宮検査 自己採取
481	龍ヶ崎市文化会館	龍ヶ崎市馴馬町2612	○
482	霞ヶ浦成人病研究事業団健診センター	稲敷郡阿見町中央3-20-1	×
栃木地区			
491	栃木県青年会館	宇都宮市駒生1-1-6	○
492	宇都宮記念病院総合健診センター	宇都宮市大通り1-3-16	×
493	足利市民プラザ	足利市朝倉町264	○
494	那須中央病院	大田原市下石上1453	×
495	県南健康福祉センター	小山市犬塚3-1-1	○
496	小山商工会議所	小山市中央町1-1-1	○
497	佐野市勤労者会館	佐野市浅沼町796番地	○
498	栃木市保健福祉センター	栃木市今泉町2-1-40	○
499	とちの木病院総合健診センター	栃木市大町39-5	×
群馬地区			
501	グリーンドーム前橋	前橋市岩神町1-2-1	○
502	群馬県勤労福祉センター	前橋市野中町361-2	○
503	伊勢崎商工会議所会館	伊勢崎市昭和町3919	○
504	東日本労働衛生センター北関東支部総合健診センター	伊勢崎市戸谷塚町629-1	○
505	太田市勤労会館	太田市浜町66-49	○
506	高崎市労使会館	高崎市東町80-1	○
507	館林市文化会館	館林市城町3-1	○
508	桐生商工会議所	桐生市錦町3-1-25	○
山梨地区			
511	甲府市北部市民センター	甲府市湯村3-5-20	○
512	社会保険山梨病院健康管理センター	甲府市朝日3-8-31	×
新潟地区			
521	健康医学予防協会	新潟市東区はなみずき2-10-35	○
522	新潟県労働衛生医学協会	新潟市中央区川岸町1-39-5	○
523	新潟県保健衛生センター成人病健診センター	新潟市中央区川岸町2-11-11	×
524	新潟県健康管理協会健康会館	新潟市中央区新光町11-1	×
525	新津成人病健診センター	新潟市秋葉区程島2009	○
526	上越市カルチャーセンター	上越市春日新田2-19-1	○
527	十日町健診センター	十日町市春日113	○
528	アクアレー長岡健康増進センター	長岡市新陽2-5-1 アクアレー長岡2階	○
529	長岡健康管理センター	長岡市千秋2-229-1	○
530	小出健診センター	魚沼市小出島1240-13	○
531	佐渡健診センター	佐渡市真野703-1	○
長野地区			
541	長野市民会館	長野市大字鶴賀緑町1647	○
542	中部公衆医学研究所	飯田市高羽町6-2-2	○
543	上田市民会館	上田市二の丸1-2	○
544	岡谷パークホテル	岡谷市中央町1-7-13	○
545	労働衛生協会長野支部	上伊那郡辰野町平出平田1994-2	○
北海道地区			
551	メディカルプラザ札幌健診クリニック	札幌市中央区北5条西2丁目 JRタワー8階	○
552	社会保険北海道健康管理センター	札幌市中央区北1条西4丁目 ベアール札幌1-2階	×
553	札幌商工診療所	札幌市中央区南1条西6-11	×
554	日本健康倶楽部北海道支部診療所	札幌市北区北七条西4-1-2	○
555	フィットネスホテル330函館	函館市若松町6-3	○
東北地区			
561	ホテル青森	青森市堤町1-1-23	○
562	ウェルサンピア八戸	八戸市東白山台1-1-1	○
571	盛岡市アイスアリーナ	盛岡市本宮字松幅100-1	○
581	進興会エスエスサティ健康管理センター	仙台市青葉区中央4-6-1 住友生命仙台中央ビル3F	×
582	進興会エスエスサティ中央アクセス	仙台市泉区八乙女中央2-15-13	×
583	宮城県成人病予防協会市名坂診療所	仙台市泉区本田町8-12	×
584	ウェルサンピア仙台	仙台市若林区蒲町字東10	×
585	美春閣	大崎市古川駅前大通り6-2-8	×
591	ふみき会館	秋田市山王5-9-6	○
601	ウェルサンピア山形	山形市蔵王飯田637	○

コード	会場名	所在地	子宮検査 自己採取
611	福島県労働保健センター	福島市沖高字北貴船1-2	○
612	東日本診療所	福島市成川字台28-1	○
613	福島県保健衛生協会総合健診センター	福島市方木田字水戸内19-6	×
614	いわき市内郷コミュニティセンター	いわき市内郷綴町大木下28-1	○
615	郡山市労働福祉会館	郡山市虎丸町7-7	○
北陸地区			
621	バレ・プラン高志会館	富山市千歳町1-3-1	○
622	友愛健康医学センター	富山市婦中町中名1554-17	○
631	石川県予防医学協会	金沢市神野町東115	○
632	金沢勤労者プラザ	金沢市北安江3-2-20	○
641	福井県予防医学協会	福井市和田2-1006	○
東海地区			
651	岐阜県勤労福祉センター	岐阜市鶴田町3-7-11	○
652	岐阜県労働基準協会連合会	岐阜市日置江4-47	○
653	金神社会館	岐阜市金町5-3	○
654	大垣商工会議所	大垣市旭町6-3	○
655	多治見美濃焼卸センター	多治見市旭ヶ丘10-6	○
656	岐阜県産業保健センター	多治見市東町1-9-3	○
661	静岡県自動車販売健康保険組合会館	静岡市駿河区南八幡町22-8	○
662	静岡市民文化会館	静岡市葵区駿府町2-90	○
663	静岡県予防医学協会西部検査所	浜松市東区下石田町951	○
664	アクティシティ浜松	浜松市板屋町111-1	○
665	富士商工会議所	富士市瓜島町82	○
666	藤枝勤労者体育館	藤枝市善左衛門66-1	○
667	西焼津駅前クリニック健診センター	焼津市三ヶ名330-4	×
668	三島市民文化会館	三島市一番町20-5	○
669	協同組合沼津卸商社センター	駿東郡清水町卸田地203	○
670	池田病院健康管理センター	駿東郡長泉町本宿411-5	×
671	共立蒲原総合病院健康診断センター	庵原郡富士川町中之郷2500-1	×
681	オリエンタル労働衛生協会	名古屋市中千種区今池1-8-4	○
682	東山内科・東山健康管理センター	名古屋市中千種区東山通り5-103	○
683	愛知県体育館第二競技場	名古屋市中区二の丸1-1	○
684	東別院会館	名古屋市中区橋2-8-45	○
685	名古屋セントラルクリニック	名古屋市中区千電通7-16-1	×
686	テルミナセントラルクリニック	名古屋市中村区名駅1-1-2 名古屋ターミナルビル8階	×
687	国際セントラルクリニック	名古屋市中村区那古野1-47-1 国際センタービル10階	×
688	アイプラザ岡崎	岡崎市上地3-12-1	○
689	レディヤンかすがい	春日井市鳥居松町2-247	○
690	豊田市西部コミュニティセンター	豊田市本新町7-48-6	○
691	豊田健康管理クリニック	豊田市竜神町新生151-2	×
692	中野胃腸病院健診センターなかの	豊田市駒新町金山1-12	×
693	アイプラザ豊橋	豊橋市草間町東山143-6	○
694	アイプラザ半田	半田市東洋町1-8	○
701	メッセウイング・みえ	津市北河路町19-1	○
702	四日市勤労者総合福祉センター	四日市市日永東1-2-25	○
関西地区			
711	大津プリンスホテル	大津市におの浜4-7-7	○
712	ホテルニューオウミ	近江八幡市鷹飼町1481	○
713	クサツエストピアホテル	草津市西大路町4-32	○
714	長浜ロイヤルホテル	長浜市大島町大島38	○
715	マリアージュ彦根	彦根市里根町12	○
716	野洲文化小劇場	野洲市小篠原2142	○
717	滋賀保健研究センター	野洲市永原上町664	×
721	京都工場保健会健診センター	京都市中京区西ノ京北壱井町67	○
722	ラポール京都	京都市中京区壬生仙念町30-2	○
723	パルスプラザ(京都府総合見本市会館)	京都市伏見区竹田鳥羽殿町5	○
724	アピカルイン京都	京都市左京区北山通松ヶ崎橋西詰	○
725	京都西文化会館ウエスティ	京都市西京区上桂森下町31-1	○
726	音羽病院健診センター	京都市山科区音羽珍事町2	×

コード	会場名	所在地	子宮検査 自己採取
727	パルティール京都	宇治市宇治樋ノ尻88	○
728	ガレリアかめおか	亀岡市余部町宝久保1-1	○
729	京都工場保健会宇治健診センター	宇治市広野町成田1-7	○
730	文化パルク城陽	城陽市寺田今堀1	○
731	長岡京市立産業文化会館	長岡京市開田3-10-16	○
732	マリアージュ福知山	福知山市駅南町3-52	○
733	舞鶴グランドホテル	舞鶴市円満寺124	○
734	八幡市文化センター	八幡市八幡高畑5-3	○
741	結核予防会大阪府支部	大阪市中央区道修町4-6-5	○
742	オリエンタル労働衛生協会大阪支部	大阪市中央区久太郎町1-9-26	○
743	長堀健康管理センター	大阪市中央区島之内1-11-18	○
744	春次医院	大阪市中央区博労町2-6-1	×
745	松下IMPビル	大阪市中央区城見1-3-7	○
746	飯島クリニック	大阪市中央区南船場3-5-11 リそな心斎橋ビル	×
747	M・Oクリニック	大阪市西区南堀江1-18-21	○
748	多根クリニック	大阪市港区弁天1-2 オーク2002番街6階	×
749	大阪健康管理センター	大阪市港区築港1-8-22	○
750	東淀川健康保険組合東淀川ケンボウ会館	大阪市東淀川区淡路3-2-21	○
751	シェラトン都ホテル	大阪市天王寺区上本町6-1-55	○
752	池田市民文化会館	池田市天神町1-7-1	○
753	茨木市民会館	茨木市駅前4-7-50	○
754	大阪狭山市商工会	大阪狭山市今熊1-540-3	○
755	サンヒル柏原	柏原市安堂町115-1	○
756	門真市南部市民センター	門真市上島頭469-3	○
757	じばしん南大阪	堺市北区長曾根町183-5	○
758	コーナンメディカル鳳総合健診センター	堺市西区鳳東町4-401-1	○
759	関山診療所	吹田市江坂町4-10-1	○
760	藤井寺市民総合会館別館	藤井寺市北岡1-2-8	○
761	羽曳野市商工会LIC羽曳野	羽曳野市軽里1-1-1	○
762	富田林市民会館	富田林市栗ヶ池町2969-5	○
763	豊中市立労働会館	豊中市三和町1-1-63	○
764	北大阪急行電鉄(株)緑地駅ビル	豊中市寺内2-4-1	○
765	U・コミュニティホテル	東大阪市御厨栄町1-3-30	○
766	枚方市民会館	枚方市岡東町8-33	○
767	島本町ふれあいセンター	三島郡島本町桜井3-4-1	○
768	四条畷市立市民総合体育館(サンアリーナ)	四条畷市大字中野550-1	○
769	八尾市立総合体育館(ウイング)	八尾市青山町3-5-24	○
770	守口文化センター(エナジーホール)	守口市河原町8-22	○
771	神戸商工会議所	神戸市中央区港島中町6-1	○
772	京都工場保健会健診センター神戸健診クリニック	神戸市中央区元町通2-8-14 オルタシアビル3階	○
773	福本クリニック	神戸市中央区東川崎町1-7-4 ダイアニッセイビル7階	○
774	兵庫県教育会館	神戸市中央区中山手通4-10-8	○
775	兵庫県健康財団保健検診センター	神戸市兵庫区荒田町2-1-12	×
776	兵庫県予防医学協会健診センター	神戸市東灘区御影本町6-5-2	×
777	西宮商工会館	西宮市榎塚町2-20	○
778	姫路市勤労市民会館	姫路市中地354番地	○
779	尼崎市総合文化センター	尼崎市昭和通り2-7-16	○
781	三郷町コミュニティセンター	生駒郡三郷町勢野西1-2-2	○
791	和歌山市民会館	和歌山市伝法橋南ノ丁7	○
中国地区			
801	鳥取県保健事業団総合保健センター	鳥取市富安2-94-4	○
802	鳥取県保健事業団西部本部	米子市流通町158-24	○
811	島根県環境保健公社総合健診センター	松江市古志原1-4-6	○
821	淳風会大供診療所	岡山市大供2-3-1	○
822	岡山商工会議所	岡山市厚生町3-1-15	○
823	淳風会倉敷第一病院	倉敷市老松町5-3-10	○
824	大ヶ池診療所	備前市大内571-1	×
831	広島県集団検診協会	広島市中区大手町1-6-2	○
832	広島厚生年金会館	広島市中区加古町3	○

コード	会場名	所在地	子宮検査 自己採取
841	下関みもすそ川別館	下関市みもすそ川町23-15	○
842	海峡メッセ下関	下関市豊前田町3-3-1	○
843	山口市民会館	山口市中央2-5-1	○
844	宇部市文化会館	宇部市朝日町8-1	○
四国地区			
851	森岡病院	徳島市八万町大野5-1	○
861	香川厚生年金会館	高松市福岡町2-2-1	○
871	松山市総合コミュニティセンター	松山市湊町7丁目5番地	○
881	南国厚生病院	南国市立田1180番地	○
九州地区			
891	医療情報健康財団健康財団クリニック	福岡市博多区上川端町14-30-201	○
892	パピヨン24	福岡市博多区千代1-17-1	○
893	日本予防医学協会附属福岡診療所	福岡市博多区博多駅前3-19-5 石川ビル4階	×
894	博多スターレーン	福岡市博多区博多駅前1-18-33	○
895	福岡国際総合健診センター	福岡市中央区天神2-13-7 福岡平和ビル2F	×
896	電気ビル	福岡市中央区渡辺通2-1-82	○
897	福岡県水産会館	福岡市中央区舞鶴2-4-19	○
898	福岡県対がん協会総合健診センター	福岡市中央区天神4-1-32	×
899	福岡市民会館	福岡市中央区天神5-1-23	○
900	福岡労働衛生研究所	福岡市南区那の川1-11-27	○
901	福岡リーセントホテル	福岡市東区箱崎2丁目52番1号	○
902	船員保険福岡健康管理センター	福岡市東区原田3-4-10	○
903	福岡健康管理センター西部健診会場	福岡市西区姪浜5-1411-3	○
904	西新パレスホール	福岡市早良区西新2-10-1	○
905	九州厚生年金会館	北九州市小倉北区大手町12-3	○
906	北九州健診診療所	北九州市小倉北区室町3-1-2	×
907	九州健康総合センター	北九州市八幡東区平野3-2-1	×
908	折尾スターレーン	北九州市八幡西区折尾5-1-5	○
909	富士見ホール	北九州市小倉南区富士見2-8-1	○
910	ウェルとばた	北九州市戸畑区汐井町1-6	○
911	若松市民会館	北九州市若松区本町3-13-1	○
912	甘木・朝倉市町村会館	朝倉市甘木873-3	○
913	大野城まどかびあ	大野城市曙町2丁目3番1号	○
914	大牟田文化会館	大牟田市不知火町2-10-2	○
915	石橋文化センター	久留米市野中町1015	○
916	サンコスモ古賀	古賀市庄205	○
917	筑紫野市文化会館	筑紫野市上古賀1-5-1	○
918	ふくとびあ	福津市手光南2-1-1	○
919	伊都文化会館	前原市前原東2-2-7	○
920	宗像ユリックス	宗像市久原400	○
921	サンレイクかすや	糟屋郡粕屋町駕与丁1-6-1	○
922	ミリカローデン那珂川	筑紫郡那珂川町仲294-1	○
931	佐賀市文化会館	佐賀市日の出1-21-10	○
941	光晴会病院	長崎市葉山1-3-12	×
951	青磁野リハビリテーション病院	熊本市島崎2-22-15	○
952	熊本県総合保健センター	熊本市東町4-11-2	×
961	大分労働衛生管理センター	大分市高城南町11-7	×
971	ウェルシティ宮崎(宮崎厚生年金会館)	宮崎市宮崎駅東1-2-8	○
981	鹿児島労働衛生センター	鹿児島市東開町4-96	○
沖縄地区			
991	琉生病院	那覇市字大道56	×

おいしく食べて、 元気も補給

ダイエットの基本は「低カロリー」。しかし、栄養補給をおろそかにはできません。夏に備えて元気の素のたんぱく質、暑い季節に消耗しがちなビタミンB₁、ストレスに対抗するビタミンCをおいしく上手に補給しましょう。



1人分
177kcal
塩分
0.8g

カレー風味で食べやすく

イカと豆腐とゴーヤーの カレーいため

- **ゴーヤー**はビタミンCの宝庫。さらに見逃せないのが植物インスリンの存在。血糖をコントロールするインスリンに似た作用がある。
- **イカと豆腐**は、ともに低カロリーの良質たんぱく質源。とくにイカに多く含まれるタウリンはコレステロールを下げる作用がある。豆腐はビタミンB₁を含み、抗酸化作用のあるビタミンEも多い。



体に効く! 食材

●料理制作 ファミリークッキングスクール主宰 浜内千波先生
nutrition analysis FAMILY COOKING SCHOOL / photography HIROSHI OSUGA

材 料 2人分

- 豆腐…………… 1/2丁
- イカ…………… 1/2ぱい
- 酒・塩・こしょう…………… 各少々
- ゴーヤー…………… 1/2本
- サラダ油…………… 大さじ1
- カレー粉…………… 小さじ1

作 り 方

- ①豆腐は1.5cm角に切り、ざるにあげて水気を切る。
- ②イカは表面に切り込みを入れ、ひと口大に切って酒・塩・こしょう各少々をもみ込む。
- ③ゴーヤーは種とわたを取り、2~3mm厚さに切る。
- ④フライパンを温め、サラダ油大さじ1/3をしき、豆腐を焼きつけて取り出す。
- ⑤同じフライパンにサラダ油大さじ2/3を加え、ゴーヤー、イカをいためる。
- ⑥⑤に豆腐を戻し、カレー粉をふり入れて混ぜ、塩・こしょうで味をととのえる。