

乳幼児健診・教室

大井町・長島町・東野・三郷町・武並町・笠置町・中野方町・飯地町にお住まいの方は市保健センターへ、岩村町・山岡町・明智町・串原・上矢作町にお住まいの方は南部地域の保健センターなどへ参加してください

種別	とき	実施場所	受付時間	対象
母子健康手帳の交付	毎週水曜日	市保健センター	午前9時、9時半、10時、10時半	持ち物 ①妊娠届出書②個人番号カードか、個人番号通知カードと運転免許証
	第1・3水曜日	岩村保健センター	午前9時～11時	岩村保健センターに要予約
たまご学級第2課	19日(金)	市保健センター	午後1時15分～	平成29年9・10月出産予定
たまご学級第4課(新3課)	26日(金)			平成29年7・8月出産予定
4カ月児健診	2日(火)	市保健センター	午後0時45分～1時	平成28年12月生まれ
	17日(水)	岩村保健センター	午後1時～1時15分	
7カ月児教室	12日(金)	岩村保健センター	午前9時～9時15分	平成28年8・9月生まれ
	18日(土)	市保健センター		平成28年9月生まれ
1歳児教室	9日(火)	市保健センター	午前9時～9時15分	平成28年4月生まれ
	26日(金)	岩村保健センター		平成28年3・4月生まれ
1歳6カ月児健診	10日(水)	岩村保健センター	午後1時～1時15分	平成27年9・10月生まれ
	16日(火)	市保健センター	午後0時45分～1時	平成27年10月生まれ
2歳児教室	10日(水)	市保健センター	午前8時50分～9時10分	平成27年4月生まれ
	24日(水)	岩村保健センター		平成27年3・4月生まれ
3歳児健診	8日(月)	岩村保健センター	午後1時～1時15分	平成26年3・4月生まれ
	23日(火)	市保健センター	午後1時～1時15分	平成26年4月生まれ
乳幼児なんでも相談	19日(金)	明智コミセン	午前9時～10時45分	乳幼児
	22日(月)	岩村保健センター		
	25日(木)	市保健センター		
		山岡、串原、上矢作会場の希望者は問い合わせください		
歯みがき教室	1日(月)、2日(火)	市保健センター	午前9時～11時	1歳6カ月健診後～就学前の幼児
	11日(木)	市保健センター	午前9時～11時、午後1時～3時	
	15日(月)	岩村保健センター	午前9時～11時	

予防接種

種別	とき	実施場所	受付時間	対象
BCG 予防接種	12日(金)	市保健センター	午後1時10分～1時25分	生後5～8カ月未満の乳児(1歳未満まで接種可能)
	17日(水)	岩村保健センター	午後2時半～2時45分	

問 市保健センター☎26-2111(内線282)、岩村保健センター☎43-3885

成人健診(検診)

※特定健診以外は申し込みが必要です。託児が必要な方は連絡ください

種別	とき	実施場所	受付時間	申し込み
特定健診・若いひと健診・75歳到達者健診	21日(日)	市保健センター	午前9時～10時半	☎26-2111(内線287)
	25日(木)	明智コミュニティセンター	午前9時～10時半	

大腸がん検診を受けましょう

平成29年度に市が実施する大腸がん検診の個人負担金500円が無料になります。対象者は40～69歳(平成29年4月1日時点の年齢)の住民です。1年間分の検診日程は市成人健康カレンダーをご覧ください。

休日在宅当番医

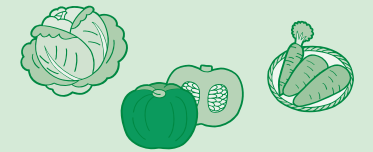
休日在宅当番医は、県広域災害救急医療情報システムのウェブサイト(<http://www.qq.pref.gifu.lg.jp/>)で確認するか、恵那地域救急医療情報センター(☎25-3799)へ問い合わせてください。

休日在宅歯科当番医

3日=町野歯科医院(長島町)☎25-2742 4日=ゴシマ歯科医院(大井町)☎25-6226 5日=としょかんまえ小児歯科(長島町)☎20-1231

けんこう 健幸レシピ

健やかで幸せな暮らしのために
連載・第1回



平成28年度に行われた「エーナ健幸レシピコンテスト」で金賞を受賞したレシピです。塩分控えめ、緑黄色野菜たっぷりのレシピです。家庭でも試してください。

野菜たっぷり春巻き



材料(2人分)

- ホウレン草 …… 5株(100g)
- キャベツ …… 2～3枚(100g)
- カボチャ …… 40g
- ニンジン …… 1/5本(40g)
- 生シイタケ …… 2枚
- 細寒天 …… 2g
- 干しエビ …… 5g
- ヨーグルト(プレーン) …… 大きじ2杯
- ケチャップ …… 小さじ2杯
- オイスターソース …… 小さじ2杯
- マヨネーズ …… 小さじ1/2杯
- こしょう …… 少々
- 春巻きの皮 …… 適宜
- 油

作り方

- 野菜、生シイタケを全て一緒に蒸し、やわらかくなったものから順に取り出す。
- キャベツは水をしぼり、千切りにする。
- ホウレン草は水をしぼり、4cm程度に切る。
- カボチャ、ニンジン、生シイタケは水気を切り、食べやすい長さの千切りにする。
- 細寒天は固めに戻して水気を切り、4cm程度に切る。
- 2～5と干しエビをAで和え、春巻きの皮で包み、油で揚げる。

<調理のポイント>
揚げる時に油がはねないように、蒸した野菜の水分をしっかり切りましょう。

塩分控えめだけど、味がしっかりしてるんだナ

緑黄色野菜 90g その他野菜 50g 塩分 1.1g

問 健幸推進課☎26-2111(内線286)

問: 問い合わせ 申: 申し込み ※コミセン=コミュニティセンターの略