

### 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1課  | 2日(金)       | 市保健センター            | 午後1時15分～          | 平成29年11・12月出産予定                     |
| 4カ月児健診    | 6日(火)       | 市保健センター            | 午後0時45分～1時        | 平成29年1月生まれ                          |
|           | 21日(水)      | 岩村保健センター           | 午後1時～1時15分        |                                     |
| 7カ月児教室    | 15日(木)      | 市保健センター            | 午前9時～9時15分        | 平成28年10月生まれ                         |
| 1歳児教室     | 13日(火)      | 市保健センター            | 午前9時～9時15分        | 平成28年5月生まれ                          |
| 1歳6カ月児健診  | 20日(火)      | 市保健センター            | 午後0時45分～1時        | 平成27年11月生まれ                         |
| 2歳児教室     | 14日(水)      | 市保健センター            | 午前8時50分～9時10分     | 平成27年5月生まれ                          |
| 3歳児健診     | 27日(水)      | 市保健センター            | 午後1時～1時15分        | 平成26年5月生まれ                          |
| 乳幼児なんでも相談 | 9日(金)       | 明智コミセン             |                   | 乳幼児                                 |
|           | 23日(金)      | 市保健センター            | 午前9時～10時45分       |                                     |
|           | 26日(月)      | 岩村保健センター           |                   |                                     |
|           |             | 申原会場の希望者は問い合わせください |                   |                                     |
| 歯みがき教室    | 2日(金)、6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                     |
|           | 9日(金)       | 市保健センター            | 午前9時～11時、午後1時～3時  |                                     |
|           | 28日(水)      | 山岡診療所              | 午前9時～11時          |                                     |
|           | 29日(木)      | 明智コミセン             | 午前9時～11時          |                                     |

献血 □とき 4日(日) 午前9時40分～午後2時半 □ところ まきがね公園体育館

### 予防接種

| 種別       | とき     | 実施場所     | 受付時間          | 対象                       |
|----------|--------|----------|---------------|--------------------------|
| BCG 予防接種 | 16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) |
|          | 21日(水) | 岩村保健センター | 午後2時半～2時45分   |                          |

### 成人健診(検診)

特定健診と成人歯科相談・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              |
|-----------------------|--------|--------------|-------------------|
| 特定健診・若いひと健診・75歳到達者健診  | 8日(木)  | 岩村保健センター     | 午前9時～10時半         |
|                       | 18日(日) | 上矢作コミセン      |                   |
|                       | 23日(金) | 山岡農村環境改善センター |                   |
| 胃がん・大腸がん・前立腺がん検診、肝炎検診 | 1日(木)  | 市役所会議棟       | 午前9時～10時半         |
|                       | 12日(月) | 岩村保健センター     |                   |
|                       | 22日(木) | 明智コミセン       |                   |
| 乳がん・子宮頸がん検診           | 12日(月) | 岩村保健センター     | 午前9時～10時半、午後1時～2時 |
|                       | 22日(木) | 明智コミセン       | 午前9時～10時半、午後1時～2時 |
| 成人歯科(口腔がん)健診          | 1日(木)  | 市役所会議棟       | 午前9時15分～10時半      |
|                       | 12日(月) | 岩村保健センター     |                   |
|                       | 22日(木) | 明智コミセン       |                   |

問 市保健センター☎26-2111(内線287)、岩村保健センター☎43-3885

#### 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。

### けんこう 健幸しニヒ

健やかで幸せな暮らしのために  
連載・第2回



平成28年度に行われた「エーナ健幸レシピコンテスト」で銀賞を受賞したレシピです。野菜が豊富でタンパク質もとれる「太りにくい主食」としても利用できます。

#### 「もちもち」カラフル団子汁



#### 材料(2人分)

- 大根……………3センチ(100g<sup>※</sup>)
- 里芋……………1個(40g<sup>※</sup>)
- サツマイモ……………1/3本(60g<sup>※</sup>)
- 鶏モモ肉……………100g<sup>※</sup>
- ホウレン草……………1株
- ニンジン……………20g<sup>※</sup>
- 生ワカメ……………10g<sup>※</sup>
- 小麦粉……………20g<sup>※</sup>
- 牛乳……………大さじ3杯
- 小松菜……………2株
- だし汁……………350ml<sup>※</sup>
- しょうゆ……………小さじ2杯

#### 作り方

- ① Aの材料を1.5センチ角に切る。
- ② ホウレン草はレンジで加熱後、2センチ程度に切る。ニンジンはピーラーで薄切りにし、レンジで加熱する。生ワカメは粗みじん切りする。
- ③ ①の材料を鶏肉から軽く炒める。
- ④ ③とだし汁を鍋に入れ、野菜が柔らかくなるまで加熱し、しょうゆで味をつける。
- ⑤ 小麦粉に牛乳を加え、ホウレン草、ニンジン、ワカメをそれぞれ混ぜる。(一つのボールで順にまぜる)
- ⑥ ⑤をスプーンで団子状にし④に加える。団子が浮き上がったら器に汁と具と団子を入れ盛りつける。

<調理のポイント>  
野菜はゴボウや玉ネギなどなんでも合います。家にある野菜を使ってみましょう。

味付けはしょうゆだけ!野菜の甘みでおいしいんだナ!

緑黄色野菜 70g<sup>※</sup> その他野菜 50g<sup>※</sup> 塩分 1.0g<sup>※</sup>

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