

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	ところ	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	21日(金)	市保健センター	午後1時～1時15分	平成29年11・12月出産予定
たまご学級第3課	28日(金)	市保健センター	午後1時～1時15分	平成29年9・10月出産予定
4カ月児健診	4日(火)	市保健センター	午後0時45分～1時	平成29年2月生まれ
	19日(水)	岩村保健センター	午後1時～1時15分	
7カ月児教室	7日(金)	岩村保健センター	午前9時～9時15分	平成28年10・11月生まれ
	20日(木)	市保健センター	午前9時～9時15分	平成28年11月生まれ
1歳児教室	11日(火)	市保健センター	午前9時～9時15分	平成28年6月生まれ
	28日(金)	岩村保健センター	午前9時～9時15分	平成28年5・6月生まれ
1歳6カ月児健診	5日(水)	岩村保健センター	午後1時～1時15分	平成27年11・12月生まれ
	18日(火)	市保健センター	午後0時45分～1時	平成27年12月生まれ
2歳児教室	12日(水)	市保健センター	午前8時50分～9時10分	平成27年6月生まれ
	26日(水)	岩村保健センター	午前8時50分～9時15分	平成27年5・6月生まれ
3歳児健診	10日(月)	岩村保健センター	午後1時～1時15分	平成26年5・6月生まれ
	25日(火)	市保健センター	午後1時～1時15分	平成26年6月生まれ
乳幼児なんでも相談	14日(金)	明智コミセン		乳幼児
	21日(金)	市保健センター	午前9時～10時45分	
	24日(月)	岩村保健センター		
歯みがき教室	7日(金)	市保健センター	午前9時～11時 午後1時～3時	1歳6カ月児健診後～就学前の幼児 ※要予約
	4日(火)、6日(木)	市保健センター		
	10日(月)	かみやばぎ総合保健福祉センター	午前9時～11時	
	13日(木)	岩村保健センター		

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

予防接種

種別	とき	ところ	受付時間	対象
BCG 予防接種	19日(水)	岩村保健センター	午後2時半～2時45分	生後5～8カ月未満の乳児 (1歳未満まで接種可能)
	24日(月)	市保健センター	午後1時10分～1時25分	

休日在宅歯科当番医

16日＝桐山歯科医院 (東野) ☎25-6181 17日＝篠原歯科医院 (長島町) ☎26-0418

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、恵那地域救急情報センター (☎25-3799) へ問い合わせてください。

成人健診(検診)

特定健診と成人歯科健診以外は、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	ところ	受付時間
胃がん・大腸がん・前立腺がん・肝炎ウイルス検診	3日(月)	串原コミセン	午前9時～10時半
	5日(水)	市役所会議棟	
乳がん・子宮頸がん検診	3日(月)	串原コミセン 上矢作コミセン	午前9時～10時半 午後1時～2時
	20日(木)	市役所会議棟	午前9時～10時半 午後1時～2時
成人歯科(口腔がん)健診	3日(月)	串原コミセン 上矢作コミセン	午前9時15分～10時半 午後1時～2時
	5日(水)	市役所会議棟	午前9時15分～10時半
	20日(木)	市役所会議棟	
特定健診・若いひとと健診・75歳到達者健診	1日(土)	市保健センター	午前9時～10時半
	3日(月)	串原コミセン	
	11日(火)	岩村保健センター	
	23日(日)	武並コミセン	
	25日(火)	明智コミセン	

種別	とき	ところ	受付時間
献血	20日(木)	岩村振興事務所	午前10時半～正午
	28日(金)	市役所会議棟	午前10時～午後4時

※市役所会議棟の献血は午前11時半から午後1時15分まで休憩します

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3回

平成28年度に行われた「エーナ健幸レシピコンテスト」で銅賞を受賞したレシピです。



材料 (2人分)

- ニンジン …… 1/2本 (100g[※])
- パプリカ …… 1/4個
- 生シイタケ …… 1本
- タマネギ …… 1/4個
- 白菜の葉の部分・1枚 (100g[※])
- ニラ …… 3本
- 枝豆 …… 50g[※]
- 油揚げ …… 4枚
- 鶏ひき肉 …… 70g[※]
- 塩・こしょう …… 少々
- ショウガチューブ・1管 (0.5g[※])
- 白しょうゆ …… 小さじ2杯
- 和風だし …… 1g[※]
- みりん …… 大さじ1杯
- 酒 …… 大さじ1杯
- 水 …… 180g[※]
- 水溶き片栗粉 …… 適量

作り方

- 油揚げの上部に切り込みを入れ、熱湯にくぐらせて油抜きをする。
- 野菜をそれぞれ切る。ニンジン、生シイタケ、白菜は切った後レンジで1分加熱する。
●ニンジン、パプリカ=千切り
●生シイタケ、タマネギ=薄切り
●白菜、ニラ=油揚げのサイズに切る
- 鶏ひき肉に塩・こしょうとショウガを加えて混ぜる。
- 枝豆はゆでて、さやから取り出す。
- 油揚げの水気を切り、切り込みを入れたところから好きな順番で層を作るように野菜と3をたっぷり詰める。油揚げの口をつまようじで留める。
- 鍋に4を入れて軽く沸騰させる。5の油揚げを立てて鍋に入れ、ふたをして弱火で15分ほど煮込む。
- 油揚げを取り出し、横半分に切る。
- 鍋に水溶き片栗粉を入れ、とろみを付ける。
- 皿に油揚げ、煮汁を盛りつけ、枝豆を飾る。

緑黄色野菜 73.5g[※] その他野菜 100g[※] 塩分 1.1g[※]

問 健幸推進課 ☎26-2111 (内線286)