

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1課	4日(金)	市保健センター	午後1時～1時15分	平成30年1・2月出産予定
4カ月児健診	1日(火)	市保健センター	午後0時45分～1時	平成29年3月生まれ
	16日(水)	岩村保健センター	午後1時～1時15分	
7カ月児教室	17日(木)	市保健センター	午前9時～9時15分	平成28年12月生まれ
1歳児教室	8日(火)	市保健センター	午前9時～9時15分	平成28年7月生まれ
1歳6カ月児健診	29日(火)	市保健センター	午後0時45分～1時	平成28年1月生まれ
2歳児教室	9日(水)	市保健センター	午前8時50分～9時10分	平成27年7月生まれ
3歳児健診	22日(火)	市保健センター	午後1時～1時15分	平成26年7月生まれ
乳幼児なんでも相談	18日(金)	明智コミセン	午前9時～10時45分	乳幼児 持ち物 母子手帳
	25日(金)	市保健センター		
	28日(月)	岩村保健センター		
歯みがき教室	7日(月)	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
	3日(木)、4日(金)	市保健センター	午前9時～11時	
	14日(月)	岩村保健センター		
	17日(木)	明智コミセン		
	29日(火)	山岡診療所		

問 市保健センター ☎ 26-2111 (内線283)、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	16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）
	30日(水)	市保健センター	午後 1 時 10 分～ 1 時 25 分	
献血	とき	ところ	受付時間	
	30日(水)	恵那総合庁舎	午前10時～正午	

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。

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・前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診	1日(火)	岩村保健センター	午前9時～10時半
	10日(水)	市役所会議棟	
	19日(木)	明智コミセン	
乳がん・子宮頸がん検診	1日(火)	岩村保健センター	午前9時～10時半 午後1時～2時
	19日(木)	明智コミセン	
成人歯科(口腔がん)健診	1日(火)	岩村保健センター	午前9時15分～10時半
	10日(水)	市役所会議棟	
	19日(木)	明智コミセン	
特定健診・若いひと健診・75歳到達者健診	24日(水)	恵那北小学校	午前9時～10時半
	31日(水)	山岡農村環境改善センター	

けんこう 健幸しナビ

健康で幸せな暮らしのために
連載・第4回

鶏むね肉のトマみそオイル焼き



緑黄色野菜 90㌔ その他野菜 50㌔ 塩分 1.2㌔



トマトとニンニク
でうまみがアップ
してるんだ

<調理のポイント>

一緒に焼く野菜は、ピーマンやニンジン、キノコ類などいろいろな野菜と合います。

材料 (2人分)

- タマネギ ……1/2個
- シメジ ……40㌔
- ブロッコリー ……4房 (80㌔)
- 鶏むね肉 ……160㌔
- 溶けるチーズ ……1枚
- トマト ……1/2個 (40㌔)
- ニンニク ……5㌔
- 合わせみそ ……15㌔
- 砂糖 ……6㌔
- ミニトマト ……4個



平成28年度に行われた「エーナ健幸レシピコンテスト」で入選したレシピです。トマトを使うことで、抗酸化物質もとれるカラフルな料理です。

作り方

- 1 鶏むね肉は1口大に切る。タマネギは5㍥ほどのくし切り、トマトとニンニクはみじん切りにする。
- 2 袋の中にAを入れ、混ぜる。
- 3 2の袋に切った鶏むね肉を入れてよくからませる。次に、タマネギを入れて混ぜ、30分ほど味を染み込ませる。
- 4 シメジとブロッコリーを小房に分ける。
- 5 アルミ箔で皿の形をつくり、3を入れる。その上に、シメジとブロッコリー、溶けるチーズを乗せて包む。
- 6 フライパンに包みを入れ、ふたをして中火で8～10分加熱する。
※フライパンの種類によっては、水を少し入れてください。魚グリルやトースターなどでも良い
- 7 ミニトマトを添える。

問 健幸推進課 ☎ 26-2111 (内線286)