

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	15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
たまご学級第3課	29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
4カ月児健診	5日(火)	市保健センター	午後0時45分～1時	平成29年4月生まれ
	20日(火)	岩村保健センター	午後1時～1時15分	
7カ月児教室	1日(金)	岩村保健センター	午前9時～9時15分	平成28年12月・平成29年1月生まれ
	21日(木)	市保健センター		平成29年1月生まれ
1歳児教室	12日(火)	市保健センター	午前9時～9時15分	平成28年8月生まれ
	22日(金)	岩村保健センター		平成28年7・8月生まれ
1歳6カ月児健診	6日(火)	岩村保健センター	午後1時～1時15分	平成28年1・2月生まれ
	19日(火)	市保健センター	午後0時45分～1時	平成28年2月生まれ
2歳児教室	13日(火)	市保健センター	午前8時50分～9時10分	平成27年8月生まれ
	27日(火)	岩村保健センター	午前8時50分～9時15分	平成27年7・8月生まれ
3歳児健診	11日(月)	岩村保健センター	午後1時～1時15分	平成26年7・8月生まれ
	26日(火)	市保健センター		平成26年8月生まれ
乳幼児なんでも相談	15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(月)	岩村保健センター		
	29日(金)	市保健センター		
歯みがき教室	1日(金)、4日(月)	市保健センター	午前9時～11時	1歳6カ月児健診後～就学前の幼児 ※要予約 持ち物 歯ブラシ、タオル、母子手帳
	7日(木)		午前9時～11時 午後1時～3時	

予防接種

種別	とき	ところ	受付時間	対象
BCG 予防接種	20日(火)	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）
	22日(金)	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

17日＝くらち歯科（岩村町）☎43-3010 18日＝つげ歯科医院（中野方町）☎23-2112 23日＝かすがい歯科医院（山岡町）☎57-0648 24日＝としょかんまえ小児歯科（長島町）☎20-1231

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）

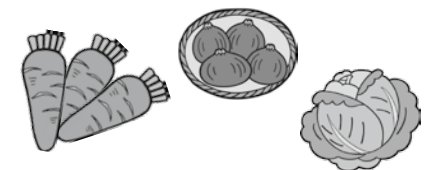
特定健診と成人歯科相談・健診以外は、申し込みが必要です。託児が必要な方は連絡ください

種別	とき	ところ	受付時間
胃がん・大腸がん・前立腺がん検診、肝炎検診	9日(土)	市役所会議棟	午前9時～10時半
	26日(火)	山岡農村環境改善センター	
乳がん・子宮頸がん検診	26日(火)	山岡農村環境改善センター	午前9時～10時半 午後1時～2時
特定健診・若いひと健診・75歳到達者健診	7日(木)	岩村保健センター	午前9時～10時半
	30日(土)	市保健センター	
成人歯科（口腔がん）健診	9日(土)	市役所会議棟	午前9時15分～10時半
	26日(火)	山岡農村環境改善センター	

☎ 市保健センター ☎26-2111（内線283）、岩村保健センター ☎43-3885

けんこう 健幸しニピ

健やかで幸せな暮らしのために
連載・第5回



平成28年度に行われた「エーナ健幸レシピコンテスト」で入選したレシピです。
塩分控えめ、緑黄色野菜たっぷりのレシピです。ぜひ、試してください。



材料（2人分）

- タマネギ ……1/8個（30㌔）
- ニンジン ……1/5本（40㌔）
- キャベツ ……1～2枚（60㌔）
- 小松菜 ……1束（50㌔）
- 卵 ……1個
- 塩 ……ひとつまみ
- マヨネーズ ……14㌔
- カレー粉 ……小さじ1/2
- こしょう ……少々

作り方

- 1 タマネギとニンジン、キャベツを千切りにする。タマネギの辛みが気になる場合は湯通しする。
- 2 1に塩をもみこんで冷蔵庫に入れておく。
- 3 卵はゆで卵にし、冷めたら細かく刻む。
- 4 小松菜をさっと茹で、冷水にさらす。1cm程度の長さに切り、水をしぼる。
- 5 2の水気を切り、3、4とAを混ぜ合わせる。

☎ 健幸推進課 ☎26-2111（内線286）

塩が少なくても味がしっかりしてるんだナ

<調理のポイント>

カレー粉の量を調節すれば、どの世代でもおいしく食べられます。

緑黄色野菜 45㌔ その他野菜 45㌔ 塩分 0.5㌔