

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	13日(金)	市保健センター	午後1時～1時15分	平成30年3・4月出産予定
4カ月児健診	3日(火)	市保健センター	午後0時45分～1時	平成29年5月生まれ
	18日(水)	岩村保健センター	午後1時～1時15分	
7カ月児教室	19日(木)	市保健センター	午前9時～9時15分	平成29年2月生まれ
1歳児教室	10日(火)	市保健センター	午前9時～9時15分	平成28年9月生まれ
1歳6カ月児健診	17日(火)	市保健センター	午後0時45分～1時	平成28年3月生まれ
2歳児教室	11日(水)	市保健センター	午前8時50分～9時10分	平成27年9月生まれ
3歳児健診	24日(火)	市保健センター	午後1時～1時15分	平成26年9月生まれ
乳幼児なんでも相談	13日(金)	市保健センター	午前9時～10時45分	乳幼児 持ち物 母子手帳
	20日(金)	明智コミセン		
	23日(月)	岩村保健センター		
歯みがき教室	6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
	2日(月)、3日(火)	市保健センター	午前9時～11時	
	16日(月)	岩村保健センター		
	26日(木)	山岡診療所		
	31日(火)	明智コミセン		

予防接種

種別	とき	実施場所	受付時間	対象
BCG 予防接種	18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)
	26日(木)	市保健センター	午後1時10分～1時25分	

問 市保健センター ☎26-2111 (内線281)、岩村保健センター ☎43-3885

休日在宅歯科当番医

8日=可知歯科医院(長島町) ☎25-7248 9日=恵那駅デンタルクリニック(大井町) ☎25-1166

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(口腔がん)健診以外は、申し込みが必要です。

種別	とき	実施場所	受付時間
胃がん・肺がん・大腸がん・前立腺がん検診、肝炎検診	5日(休)	岩村保健センター	午前9時～10時半
	7日(土)	市役所会議棟	
	12日(木)	明智コミセン	
	27日(金)	市役所会議棟	
乳がん・子宮頸がん検診	5日(休)	岩村保健センター	午前9時～10時半、午後1時～2時
	7日(土)	市役所会議棟	
	12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	13日(金)	岩村保健センター	午前9時～10時半
	19日(木)	明智コミセン	
	26日(木)	市保健センター	
	27日(金)	市役所会議棟	
成人歯科(口腔がん)健診	5日(休)	岩村保健センター	午前9時15分～10時半
	7日(土)	市役所会議棟	
	12日(木)	明智コミセン	
	27日(金)	市役所会議棟	

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6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。一日に必要な野菜などをほぼ食べることができる健幸レシピです。



材料(2人分)

- タマネギ ……1個(200g^ア)
- ニンジン ……1/3本(60g^ア)
- 完熟トマト ……中2個(300g^ア)
- ブロッコリー ……1/4株(40g^ア)
- シメジ ……20g^ア
- カキ(むき) ……100g^ア
- コンソメ顆粒 ……4g^カ
- 白ワイン ……大さじ1
- オリーブ油 ……小さじ2
- 水 ……200ml
- こしょう ……少々
- 塩・かたくり粉 ……適量

<調理のポイント>
カキの代わりにアサリを使うのもおすすめです。

作り方

- 野菜をそれぞれ切る。
●トマト=湯むきし、1/2角に刻む
●タマネギ=薄切り ●ニンジン=短冊切り
●ブロッコリー=子房に分け、ゆでる
- カキを塩、かたくり粉で軽くもみ、洗い流す。水気を切り、白ワインに漬ける。
- シメジは石づきを取り、ほぐす。
- 鍋にオリーブ油(小さじ1)とタマネギを入れ、炒める。焼き色がつき、しんなりしてきたら、ニンジンと残りのオリーブ油を入れ、さらに炒める。
- 4にトマトを入れて炒め、コンソメと水を加える。
- 沸騰したら、シメジと2を入れ20～30分煮込む。
- こしょうで味を調える。
- 飾り用のブロッコリーを残して入れ、煮る。
- お皿に盛りつけ、ブロッコリーを飾る

緑黄色野菜 200g^ア その他野菜 100g^ア 塩分 1.5g^ア

問 健幸推進課 ☎26-2111(内線286)