

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2課	17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
たまご学級第3課	24日(金)			平成30年1・2月出産予定
4カ月児健診	7日(火)	市保健センター	午後0時45分～1時	平成29年6月生まれ
	15日(水)	岩村保健センター	午後1時～1時15分	
7カ月児教室	2日(木)	岩村保健センター	午前9時～9時15分	平成29年2・3月生まれ
	16日(木)	市保健センター		平成29年3月生まれ
1歳児教室	14日(火)	市保健センター	午前9時～9時15分	平成28年10月生まれ
	24日(金)	岩村保健センター		平成28年9・10月生まれ
1歳6カ月児健診	1日(水)	岩村保健センター	午後1時～1時15分	平成28年3・4月生まれ
	21日(火)	市保健センター	午後0時45分～1時	平成28年4月生まれ
2歳児教室	8日(水)	市保健センター	午前8時50分～9時10分	平成27年10月生まれ
	22日(水)	岩村保健センター	午前8時50分～9時15分	平成27年9・10月生まれ
3歳児健診	13日(月)	岩村保健センター	午後1時～1時15分	平成26年9・10月生まれ
	28日(火)	市保健センター		平成26年10月生まれ
乳幼児なんでも相談	17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
	27日(月)	岩村保健センター		
	30日(木)	市保健センター		
歯みがき教室	10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・3歳児健診を受けた幼児 ※要予約
	2日(木)、6日(月)	市保健センター	午前9時～11時	
	13日(月)	かみやなぎ総合保健福祉センター		
	20日(月)	岩村保健センター		

問 市保健センター ☎26-2111 (内線281、282)、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。

成人健診(検診)

特定健診以外は、申し込みが必要です。

種別	とき	実施場所	受付時間
特定健診・若いひと健診・75歳到達者健診	11日(土)	市保健センター	午前9時～10時半

予防接種

種別	とき	実施場所	受付時間	対象
BCG 予防接種	6日(月)	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)
	15日(水)	岩村保健センター	午後2時半～2時45分	

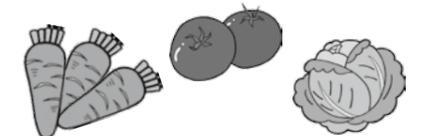
献血

□とき 24日(金)午前10時～午後4時

□ところ 市役所会議棟

けんこう 健幸しんぴ

健康で幸せな暮らしのために
連載・第7回



プルッとコンソメ野菜ゼリー



いつもとはちょっと違った野菜の食べ方です。お弁当やおもてなしにいかがでしょうか。

作り方

- ミニトマトは4等分に切る。パプリカとニンジンも1等分に切り、ニンジンは600Wで2分程度加熱する。
- 枝豆はゆでてさやから取り出す。(冷凍枝豆の場合は解凍する)
- 鍋に水とコンソメを入れ、火にかける。沸騰したら、粉寒天を少しずつ振りかけ、よく混ぜる。
- プリンカップに野菜を彩りよく入れ、3を流し入れる。
- 4を冷蔵庫で冷やし固める。固まったら爪楊枝などを使い取り出す。

<レシポのポイント>

製氷器や大皿でつくってもかわいく仕上がります。



野菜と寒天で食物繊維がたっぷりとれるんだな

材料 (2人分)

- ミニトマト …… 6個
- ニンジン …… 1/2本 (100g)
- パプリカ …… 1/4個
- 枝豆 …… 70g
- レタス …… 適量
- コンソメキューブ …… 1/2個
- 水 …… 140ml
- 粉寒天 …… 小さじ1
- ★プリンカップ

緑黄色野菜 100g、その他野菜 25g、塩分 0.7g

問 健幸推進課 ☎26-2111 (内線286)