

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	1日(金)	市保健センター	午後1時～1時15分	平成30年5・6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7月生まれ
	20日(水)	岩村保健センター	午後1時～1時15分	
7カ月児教室	21日(木)	市保健センター	午前9時～9時15分	平成29年4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11月生まれ
1歳6カ月児健診	19日(火)	市保健センター	午後0時45分～1時	平成28年5月生まれ
2歳児教室	13日(水)	市保健センター	午前8時50分～9時10分	平成27年11月生まれ
3歳児健診	26日(火)	市保健センター	午後1時～1時15分	平成26年11月生まれ
乳幼児なんでも相談	8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
	22日(金)	市保健センター		
	25日(月)	岩村保健センター		
歯みがき教室	7日(木)	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
	1日(金)、4日(月)	市保健センター	午前9時～11時	
	15日(金)	明智コミセン		
	18日(月)	山岡診療所		

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(水)	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）
	20日(水)	岩村保健センター	午後2時半～2時45分	

問 市保健センター☎26-2111（内線281、282）、岩村保健センター☎43-3885

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	申し込み
特定健診・若いひと健診・75歳到達者健診・大腸がん検診	10日(日)	市保健センター	午前9時～10時半	☎26-2111

休日在宅歯科当番医

23日＝恵那駅デンタルクリニック（大井町）☎25-1166 24日＝佐々木歯科（山岡町）☎43-3710
29日＝木村歯科医院（大井町）☎25-8011 30日＝山岡診療所歯科（山岡町）☎56-3264
31日＝くらち歯科（岩村町）☎43-3010

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。

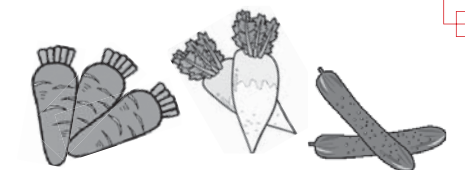
献血

☐とき 13日(水) 午前10時～正午

☐ところ 山岡振興事務所

けんこう 健幸し三ピ

健やかに幸せな暮らしのために
連載・第8回



お手軽切り干し大根あえ



乾物を使ったレシピです。新鮮な野菜が手に入りやすいときにどうぞ。

作り方

- 1 切り干し大根と乾燥わかめをそれぞれ水で戻す。
- 2 ニンジンとキュウリを千切りにする。
- 3 戻したわかめをカットし、切り干し大根は水気を切る。
- 4 2と3を混ぜ合わせ、味を見ながらポン酢を少しずつ加え、ゴマを振る。

<レシピのポイント>

味を見ながらポン酢を少しずつ加えて好みの味に



もう一品副菜を作りたいときにいいんだな

材料（2人分）

- 切り干し大根・20g
- ニンジン……20g
- キュウリ……20g
- 乾燥わかめ…適量
- ポン酢……大さじ2
- ゴマ……適量

緑黄色野菜 10g

その他野菜 55g

塩分 1.5g

何倍も栄養価が高い切り干し大根！

切り干し大根は同じ量でも生の大根と比べて……
▷カルシウム＝約22倍 ▷カリウム＝約16倍
▷食物繊維＝約16倍 ……と栄養価が高いんです。
例えば……

1食あたりの目安	切り干し10g	生の大根50g
カルシウム	50mg	7mg

今回の1食分の切り干し大根と同じだけカルシウムを取ろうとすると、生の大根は1/3本必要です。干しいたけや高野豆腐など、他の乾物も栄養価が高くなるので、料理に取り入れてみましょう。