

### 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	19日(金)	市保健センター	午後1時15分～	平成30年5・6月出産予定
たまご学級第3課	26日(金)			平成30年3・4月出産予定
4カ月児健診	9日(火)	市保健センター	午後0時45分～1時	平成29年8月生まれ
	17日(水)	岩村保健センター	午後1時～1時15分	
7カ月児教室	12日(金)	岩村保健センター	午前9時～9時15分	平成29年4・5月生まれ
	18日(木)	市保健センター		平成29年5月生まれ
1歳児教室	9日(火)	市保健センター	午前9時～9時15分	平成28年12月生まれ
	26日(金)	岩村保健センター		平成28年11・12月生まれ
1歳6カ月児健診	10日(水)	岩村保健センター	午後1時～1時15分	平成28年5・6月生まれ
	16日(火)	市保健センター	午後0時45分～1時	平成28年6月生まれ
2歳児教室	10日(水)	市保健センター	午前8時50分～9時10分	平成27年12月生まれ
	24日(水)	岩村保健センター	午前8時50分～9時15分	平成27年11・12月生まれ
3歳児健診	15日(月)	岩村保健センター	午後1時～1時15分	平成26年11・12月生まれ
	23日(火)	市保健センター	午後1時～1時15分	平成26年12月生まれ
乳幼児なんでも相談	19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(月)	岩村保健センター		
	25日(木)	市保健センター		
歯みがき教室	15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・3歳児健診を受けた幼児 ※要予約
	11日(水)、12日(金)	市保健センター	午前9時～11時	
	25日(木)	岩村保健センター		

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

### 献血

□とき	19日(金) 午前10時～正午	□ところ	恵那総合庁舎
□とき	19日(金) 午後2時～4時	□ところ	岩村コミセン

### 予防接種

種別	とき	実施場所	受付時間	対象
BCG 予防接種	17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）
	24日(水)	市保健センター	午後1時10分～1時25分	

#### 休日在宅当番医

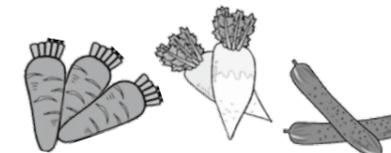
休日在宅当番医は、県広域災害救急医療情報システムのウェブサイト (<http://www.qq.pref.gifu.lg.jp/>) で確認するか、恵那地域救急医療情報センター (☎25-3799) へ問い合わせてください。

#### 休日在宅歯科当番医

1日＝保母歯科医院 (明智町) ☎54-2050 2日＝奥村歯科医院 (長島町) ☎26-5501 3日＝林歯科医院 (大井町) ☎26-4880 7日＝花の木歯科クリニック (長島町) ☎25-1700 8日＝ふじおか歯科クリニック (大井町) ☎25-7890

### けんこう 健幸しミピ

健康で幸せな暮らしのために  
連載・第9回



#### 彩りブロッコリーソース



野菜を使ったドレッシングで彩りがよく、お洒落な食卓になります。

#### 作り方

- 1 ブロッコリーは小房にし（茎があれば、スライスに）、ごはん、豆乳、コンソメを鍋に入れ柔らかくなるまで煮る。
- 2 あら熱が取れたら、ミキサーなどでなめらかにする。塩、こしょうで味を調える。とろみが見つからない時はさらに煮詰める。
- 3 サラダにドレッシングとして焼いた魚や肉などに合わせるのもお薦め。



おもてなしにもお薦めなんだナ

#### ブロッコリーはまるごと食べよう！

緑黄色野菜であるブロッコリーには多くのビタミンや食物繊維が含まれています。

一般的にはつぼみだけを食いますが、実は茎も食べられます。茎にもつぼみと同じようにビタミンA、ビタミンC、葉酸など多くのビタミンが含まれています。これらビタミンは細胞をつくるときや修復するときに使われ、皮膚や血管を健康に保つのに必要なものです。茎は皮をむき、スライスしてつぼみと一緒にさつと茹でましょう。少し固いくらいがお薦めです。

#### 材料 (2人分)

- ブロッコリー・・・100g
- 豆乳(牛乳)・・・200cc
- コンソメキューブ1個
- オリーブオイル 大さじ1
- 塩……………少々
- こしょう……………少々

#### 1人分

緑黄色野菜 50g

塩分 1.3g

問 健幸推進課☎26-2111 (内線286)