

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	2日(金)	市保健センター	午後1時15分～	平成30年7・8月出産予定
4カ月児健診	6日(火)	市保健センター	午後0時45分～1時	平成29年9月生まれ
	14日(水)	岩村保健センター	午後1時～1時15分	
7カ月児教室	15日(木)	市保健センター	午前9時～9時15分	平成29年6月生まれ
1歳児教室	13日(火)	市保健センター	午前9時～9時15分	平成29年1月生まれ
1歳6カ月児健診	20日(火)	市保健センター	午後0時45分～1時	平成28年7月生まれ
2歳児教室	14日(水)	市保健センター	午前8時50分～9時10分	平成28年1月生まれ
3歳児健診	27日(火)	市保健センター	午後1時～1時15分	平成27年1月生まれ
乳幼児なんでも相談	9日(金)	明智コミセン		乳幼児 持ち物：母子手帳
	23日(金)	市保健センター	午前9時～10時45分	
	26日(月)	岩村保健センター		
歯みがき教室	1日(木)、2日(金)	市保健センター	午前9時～11時	1歳6カ月・3歳児健診を受けた幼児 ※要予約
	5日(月)	市保健センター	午前9時～11時、午後1時～3時	
	13日(火)	岩村保健センター	午前9時～11時	
	16日(金)	明智コミセン	午前9時～11時	

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

予防接種

種別	とき	実施場所	受付時間	対象
BCG 予防接種	16日(金)	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)
	21日(水)	岩村保健センター	午後2時半～2時45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

11日＝恵那歯科医院(長島町)☎26-3336 12日＝阿部歯科医院(明智町)☎54-3673

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10回



ごはんデピザ



1皿で栄養が取れて、朝から食べやすい1品なんだナ

材料(2人分)

- ナス……………中1本(70g)
- トマト……………中1個(200g)
- ブロッコリー…50g
- ウインナー…2本
- ごはん……………200g
- スキムミルク…大さじ2
- ケチャップ…40g
- とろけるチーズ50g
- こしょう……………少々
- オリーブオイル 大さじ1

1人分

緑黄色野菜 125g

その他の野菜 35g

塩分 1.8g

本年度の「エーナ健幸レシピコンテスト」で金賞をとったレシピです。恵那の美味しいお米やナス、トマト、ブロッコリーの特産野菜をたっぷり使った子どもも喜ぶメニューです。

作り方

- 1 ナス、トマト、ウインナーを3～4mmの軸切りにする。ナス、ウインナーは軽く炒めておく。
- 2 ブロッコリーを子房に分け、軸の部分は薄切りにする。
- 3 ごはんにスキムミルクを加え、混ぜる。
- 4 フライパンにオリーブオイルを塗り、ごはんを広げて軽く押しつける。中火できつね色になるまで焼き、裏返す。
- 5 4にケチャップを塗り、その上にナス、トマト、ブロッコリー、ウインナーをちらし、こしょうを振って、とろけるチーズをのせる。
- 6 フライパンにふたをし、チーズが溶けるまで火を通す。

問 健幸推進課☎26-2111(内線286)

問：問い合わせ ※コミセン＝コミュニティセンターの略