

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 | 16日(金) | 市保健センター | 午後1時～1時15分 | 平成30年7・8月出産予定 |
| たまご学級第3課 | 23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 | 6日(火) | 市保健センター | 午後0時45分～1時 | 平成29年10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 | 2日(金) | 岩村保健センター | 午前9時～9時15分 | 平成29年6・7月生まれ |
| | 15日(木) | 市保健センター | 午前9時～9時15分 | 平成29年7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2月生まれ |
| | 23日(金) | 岩村保健センター | 午前9時～9時15分 | 平成29年1・2月生まれ |
| 1歳6カ月児健診 | 7日(水) | 岩村保健センター | 午後1時～1時15分 | 平成28年7・8月生まれ |
| | 20日(火) | 市保健センター | 午後0時45分～1時 | 平成28年8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2月生まれ |
| | 28日(水) | 岩村保健センター | 午前8時50分～9時15分 | 平成28年1・2月生まれ |
| 3歳児健診 | 12日(月) | 岩村保健センター | 午後1時～1時15分 | 平成27年1・2月生まれ |
| | 27日(火) | 市保健センター | 午後1時～1時15分 | 平成27年2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 |
| | 22日(木) | 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 | |
| | 8日(木) | かみやなぎ総合保健福祉センター | 午前9時～11時 | |
| | 22日(木) | 山岡診療所 | 午前9時～11時 | |

恵那市母子健康カレンダーは3月1日号、恵那市成人健康カレンダーは3月15日号で配布します

予防接種

| 種別 | とき | 実施場所 | 受付時間 | 対象 |
|----------|--------|----------|---------------|--------------------------|
| BCG 予防接種 | 14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(月) | 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、282）、岩村保健センター☎43-3885

献血 □とき 29日(木) 午前10時～午後4時 □ところ 市役所会議棟

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。

けんこう 健幸しミピ

健やかで幸せな暮らしのために
連載・第11回



まごわやさしい体にもやさしいスープ



体が温まる寒い日にぴったりの一皿なんだな

材料（2人分）

- 豆乳……………200ml
- 白ゴマ……………適量
- ワカメ……………適量
- 玉ネギ……………50g
- ニンジン……………50g
- ブロッコリー……50g
- ホウレン草………2把
- 鮭……………2切れ
- シメジ……………25g
- ジャガイモ………80g
- 塩こしょう………少々
- コンソメ顆粒………1個
- 水……………200ml

1人分

野菜 95g（うち緑黄色野菜 70g） 塩分 1.4g

問 健幸推進課☎26-2111（内線286）

今年度の「エーナ健幸レシピコンテスト」で銀賞をとったレシピです。和の食材の頭文字を言い表した「まごわやさしい」を一皿で食べられるレシピです。

ま=大豆や豆製品、ご=ゴマなど種実類、わ=ワカメなど海藻類、や=野菜、さ=魚、し=シイタケなどキノコ類、い=イモ類

作り方

- 1 ワカメは水で戻し、みじん切りにする。
- 2 ブロッコリーは小房に分け、ホウレン草は食べやすい大きさに切る。
- 3 シメジは石づきを取りほぐす。
- 4 玉ネギはくし切り、ニンジンとジャガイモは食べやすい大きさに切る。
- 5 鮭は塩こしょうを軽く振り、食べやすい大きさに切る。
- 6 鍋に水とコンソメ顆粒1個を入れて溶かし沸騰させる。
- 7 6に3から5を入れて煮る。
- 8 野菜が煮えた後、豆乳と1、2を加え、弱火で少し煮込む。
- 9 器に盛り付け、白ゴマを軽く振る。