

健康ひろば

※ このページの内容についての
問い合わせは
総合福祉センターへ



(☎ 23-1313)

♥ 1月こどもの健康カレンダー

日	曜	予防接種など	受付時間	会場
10	水	10カ月健康診査	12:15~12:30	総合福祉センター
11	木	3歳健康診査	12:45~13:15	
15	月	B C G 予防接種	12:50~13:20	
16	火	4カ月健康診査	12:30~13:00	
17	水	日本脳炎予防接種	12:50~13:20	シビックセンター
18	木	5歳児発達相談	12:15~12:45	
24	水	1歳6カ月健康診査	12:15~12:45	総合福祉センター
30	火	日本脳炎予防接種	12:50~13:20	

休日当番医院でもMR(麻しん風しん混合ワクチン)の
予防接種ができます ※要連絡

平日に予防接種を受けられない人はご利用ください。
接種を希望する場合は、希望日の10日前までに総合福祉センターに連絡ください。

日	曜	医療機関名	受付時間
1	月	川村医院	9:00~16:00
3	水	カシオペア医院	
7	日	齋藤産婦人科医院	
14	日	ふくもりたこどもクリニック	
21	日	すがわら消化器内科 (MR2期のみ)	
28	日	金田一診療所	

問い合わせ先 健康推進課 (内線 226)

♥ 結いっこベビールーム

<離乳食教室>

日時 1月12日(金) 午前10時~正午
場所 総合福祉センター2階 調理実習室
内容 生後9カ月~18カ月の離乳食の調理実習
対象者 妊婦、乳幼児を持つ保護者(定員8人)
持ち物 エプロン、三角巾、おんぶひもなど
申込期限 1月9日(火)
問い合わせ、申込先 健康推進課 (内線 224)

♥ ベビートリートメント

日時 1月19日(金) 10時~正午
場所 総合福祉センター
内容 アロマを用いたベビートリートメントで赤ちゃん
とたくさんふれあいましょ
対象 3カ月~1歳未満のお子さんと保護者
定員 15組
持ち物 母子健康手帳、バスタオル、飲み物など
申込期限 1月12日(金)
問い合わせ、申込先 子育て支援センター (☎ 23-0818)

♥ 1月の献血

日	曜	受付時間	会場
14	日	10:00~11:30 13:00~16:00	ユニバース二戸堀野店
16	火	10:00~11:00	湯の里にのへ

※献血手帳、カードをお持ちください
問い合わせ先 健康福祉企画課 (内線 287)

♥ 追加健診のお知らせ

今年度の特定健康診査、健康診断などをまだ受けていない人は、次の日程で追加健診を受けてください。受診を希望する場合は、事前に必ず申し込みください。

【健康診断・肺がん・前立腺がん・骨粗しょう症検診】

期日 1月4日(木)
受付時間 午前9時~10時
場所 総合福祉センター
定員 先着40人
問い合わせ先 健康福祉企画課 (内線 244)

♥ 第3回郷土食料理教室

二戸の宝、郷土食を学んでみませんか。

日時 1月22日(月) 午前10時~午後1時30分
場所 ほほえみセンター2階 調理実習室
内容 雑穀入り笹ずし、茶碗蒸し・そばの実あんかけ、えごま豆腐サラダ、ひつつみ、へっちょこ団子、デザート
講師 食の匠 高村民子さん
定員 先着20人
持ち物 エプロン、三角巾、米1合
申込期限 1月11日(木)
問い合わせ、申込先 健康推進課 (内線 223)

お正月にピッタリな減塩レシピ

サラダ風なます (56kcal、塩分0.4g)



柚子の香りや酢の酸味が塩分が少なくてもおいしくいただけます。最近、おせち料理は買うものと思っている人が多いようですが、塩分や糖分の調整ができ、添加物を使わない安全、安心な料理を、ぜひ手作りで味わってみてください。

材料 (4人分)

大根:120g、ニンジン:30g、セロリ:30g、三つ葉:4本、塩:小さじ4分の1、柿:半分、りんご:4分の1個、白すりごま:大さじ1、※柚子風味の甘酢:大さじ3

作り方

- ① 大根、ニンジン、セロリは千切りにする。三つ葉は3分の長さの長さに切る。
- ② ①を合わせて塩を振り、10分置いて水気を絞る
- ③ 柿、りんごは千切りにして②に加え混ぜ、甘酢、すりごまを加えて和える

※柚子風味の甘酢(作りやすい分量) = ボウルに酢120ml、砂糖大さじ5、塩小さじ半分、かつおだし120ml、柚子の皮の千切り少々を入れてよく混ぜる

問い合わせ先 健康推進課 (内線 224)