

事業名	対象者	期 日	時 間	場 所	備 考
乳幼児健康相談	乳幼児の保護者	12月22日(金)	午前10時～11時30分	保健センター	みそ汁の塩分測定を希望の方は、当日朝の、みそ汁を50ml程お持ちください。
栄養相談 みそ汁の塩分測定	市民	12月25日(月)	午前10時～11時30分 午後1時30分～3時		
もぐもぐ(離乳食)教室	4カ月健診を受けられたお子さんの保護者	12月21日(木)	午後1時～3時30分		定 員：20人 先着10人まで託児可能。 開催日の2日前までにお申し込みください。
健康相談	市民	12月18日(月)	午後1時15分～2時		血圧測定 尿検査など
成人歯科健診 歯科相談			午後1時15分～2時30分		歯みがき指導も行います。
こころの健康相談	不眠・ふさぎ込み・怒りっぽい・認知症などでお悩みの方	12月26日(火)	午後1時～午後3時	東濃保健所	要予約 東濃保健所(☎231111・内線362)または、保健センター
麻しん・風しん予防接種 (医療機関での個別接種)	第1期 平成17年12月以前に生まれた2歳未満のお子さん	1. 麻しんまたは、風しんのいずれにもかかったことがなく、いずれの予防接種も受けたことがないおさんは、12月15日(金)までに保健センターへお申し込みください。 接種は、1月からですが、12月25日(月)以降に申し込みされた医療機関で、接種日時を予約してください。 2. 麻しんまたは、風しんのいずれか一方にかかったことがある場合や、いずれか一方の予防接種を受けたことがある場合は、単独ワクチンの接種となりますので、保健センターへお問い合わせください。			
	第2期 平成12年4月2日～平成13年4月1日生まれのお子さん	予防接種法の改正により、来年度、小学校入学予定のおさんにつきましては、第2期として麻しん、風しんの予防接種を実施することになりました。詳しいことは、個別にて案内しましたが、案内が届いていない場合は、保健センターへお問い合わせください。			
	予防接種法以外で市が実施する予防接種 平成13年4月2日～平成16年3月31日生まれのお子さん 平成12年4月1日以前に生まれた7歳未満のお子さん	平成18年4月の予防接種法改正以前の麻しん、風しん予防接種対象者【2歳以上7歳未満(ただし、今年度第2期対象者は除く)】で、何らかの理由により、平成18年3月31日までに接種できなかったおさんは、お申し込みにより接種することができます。 ただし、法律による予防接種ではありませんので、詳しくは、保健センターへお問い合わせください。			
休日歯科診療	市民	12月23日(土・祝)	午前9時～午後3時	佐々木歯科医院 土岐津町高山223-3 ☎55 0866	受診される際は、医療機関へお問い合わせの上、お出掛けください。

「健康とき21計画」推進のため、“簡単朝食メニュー”を募集・紹介し、朝食を毎日とる人の割合の増加を目指しています。

今回は妻木の加藤さんの朝食メニュー（児童・生徒向け）を紹介します。

カラフルオムレツ (2人分)

【材 料】

卵 …………… 2個
ジャガ芋 …… 100g
パプリカ(赤) … 20g
ピーマン …… 20g
太白ちりめん … 大さじ3
マヨネーズ …… 大さじ1
サラダリーフ … 適量
プチトマト …… 3個



【作り方】

- ①ジャガ芋は千切りにし、水にさらし、電子レンジで50秒ほど加熱する。(レンジによって異なります。)
- ②パプリカとピーマンは、千切りにしておく。
- ③ボウルに卵を割り入れてサッと混ぜ、①と②、太白ちりめん、マヨネーズを混ぜ合わせる。
- ④フライパンを熱し、③を流し入れ、強火にして手早く仕上げる。
- ⑤お皿に④を盛り、サラダリーフと半分に切ったプチトマトを添える。

☆おすすめポイント☆ ごはんにも、パンにも合うオムレツです!

カラフルデザート (2人分)

【材 料】

パプリカ(赤・黄・橙) …………… 各50g
砂糖 …………… 30g
レモン汁 …… 大さじ2
プレーンヨーグルト …………… 100g
ミントの葉 …… 2枚



【作り方】

- ①パプリカは4つ切りにし、種とへたを除き、強火で皮が黒く焦げるまで焼き、冷水の中で皮をむき、水気をペーパータオルでふいて細切りにする。
- ②鍋に砂糖、レモンの絞り汁を入れて煮立たせ、①を入れてからめ、火をきり、あら熱がとれたら冷蔵庫で冷ます。
- ③②を器に盛り、ヨーグルトをかけて、ミントを飾る。

☆おすすめポイント☆ パプリカやピーマンが苦手な方に味わっていただきたい一品です!

*簡単朝食メニューを募集しています。あなたのおすすめの一品を紹介してください。