

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	9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	9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	9月27日(水)	午後1時～3時30分		定 員：20人 もぐもぐ教室は、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	9月27日(水)	午後1時15分～2時	保健センター	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・ふさぎ込む・怒りっぽい・認知症などで悩みの方	9月22日(金) 9月26日(火)	午後1時～3時	保健センター 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
ポリオ予防接種	10月・11生まれ	10月4日(水)	午後1時30分～2時20分	保健センター	第1回目 平成18年6月30日以前に生まれ、今までにポリオワクチンを1回も飲んだことがないお子さん 第2回目 平成18年1月31日以前に生まれ、今までにポリオワクチンを1回飲んだことがあるお子さん ※生後3カ月以上7歳6カ月未満のお子さんに限ります。 持ち物：母子健康手帳 予診票
	12月・1生まれ	10月19日(木)			
	2月・3生まれ	10月23日(月)			
	4月・5生まれ	11月8日(水)			
	6月・7生まれ	11月13日(月)			
	8月・9生まれ	11月20日(月)			
麻しん・風しん混合 予防接種 (医療機関での 個別接種)	平成17年9月以前に生まれた2歳未満のお子さん	1. 麻しん、風しん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子さんは、9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、10月からですが、9月25日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。			
休日歯科診療	市民	9月18日(月・祝)	午前9時～午後3時	小栗歯科 泉町久尻36-8 ☎53237 加藤歯科医院 泉梅ノ木町2-21 ☎51590	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。
		9月23日(土・祝)			

保健センターでは、「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。

朝食メニューの1例を紹介します。

パンバスケット（2個分）

【材 料】 サンドイッチパン……2枚 マヨネーズ・チーズ…適量
冷凍カボチャ……………1かけ ブロッコリー小……………2房
玉ネギ……………1／6個 プチトマト……………2個
ウインナー……………1本



☆おすすめポイント☆ いろいろな具を入れて作ると、お野菜もお肉も一緒においしく食べられます。

- 【作り方】 ①カボチャは1cm厚さ、玉ネギは薄切りにし、ブロッコリーはゆでる。ウインナーもゆでて斜め半分に切る。
②パンの四隅に2cm位の切れ込みをいれ、プリンカップに敷き込み、下準備した材料を入れ、その上にチーズとマヨネーズをかける。
③オーブントースターまたは、オーブンで焼き、カップからはずす。

※朝食メニューを募集しています。皆さんの家のレシピを紹介してください。

