

予防接種についてのお知らせ

ヒトパピローマウイルス
 感染症予防接種
 (子宮頸がん予防ワクチン)

4月1日から対象年齢が変更になりました。

変更前

中学1年生～高校3年生の女子

変更後

小学6年生～高校1年生の女子
 (標準的な接種年齢 中学1年生)

☆注意☆

標準的な接種年齢が中学1年生のため、受診券は中学1年生になられたときにお渡ししています。小学校6年生のお子さんで接種を希望される場合は、必要書類をお渡ししますので、保健センターまでご連絡ください。

平成24年度以前にお渡ししている受診券には有効期限が記載してありますが、対象年齢であれば必要回数分は無料(全額公費負担)で接種できます。受診券の差し替えは行いません。

ヒブワクチン・

小児用肺炎球菌ワクチン



平成25年1月以前にお生まれのお子さんには、有効期限を記載した受診券をお渡ししていますが、対象年齢のお子さん(生後2か月から5歳未満)であれば必要回数分は無料(全額公費負担)で接種可能です。受診券の差し替えは行いません。

予防接種を受けに行くときは…

- ・母子健康手帳
 - ・予診票
 - ・受診券
 - ・健康保険証
- を忘れずに持って行きましょう。

◆問い合わせ先

保健センター
 ☎06574

ヘルシークッキング

サラダ風キンピラ



材料(4人分)

ごぼう1本(130g)、にんじん1/2本(70g)、水菜50~60g、生食用ちくわ2本、だししょうゆ小さじ1、濃口しょうゆ小さじ1/2、砂糖大さじ1/2、酒大さじ1、粉末だしの素適量、サラダ油小さじ1、ごま油少々

作り方

- ①ごぼうは4cmくらいの細い千切りにし、水にさらしておく。
- ②水菜は3~4cmくらい切り、にんじんは4cmくらいの細い千切りにする。ちくわは、たてに半分に切ってから、ななめのうす切りにする。
- ③フライパンを熱し、サラダ油を入れ、にんじん、ごぼうを約7分炒める。
- ④ちくわを入れ、酒、砂糖、だししょうゆ、濃口しょうゆ、粉末だしの素を入れ味を整え、水菜とごま油を入れ、水菜のシャキシャキ感が残るよう、ざっくりと混ぜ合わせる。
- ⑤器に盛り付け、お好みでゴマをふる。

☆1人分	エネルギー	68 kcal
	たんぱく質	2.8 g
	脂質	1.6 g
	食塩相当量	0.6 g

ポイント

具材は薄く細く切るようにしましょう。細く切ることで食べやすく、年中作っても飽きない1品です。食物繊維が多く、しっかり噛むことで歯にも良いです。



健康推進員
 とびかわ きらこ
 飛川 幸子さん
 (中在寺)