ンター通信

保健師担当地区一覧	地　区	保健師
	本町・元町・栄原・共立	野澤
	豊津・豊野・新開町・旭浜・陣屋町	對馬
	栗岡・美畑・双葉・大峯・知来・蕨岱・花岡・中の沢・南栄町・平里・静狩・温泉町・大町	中村
	富野・大浜・曙町・高砂町・茶屋川・国縫	澤口

マリア幼稚園で食育教室を実施しました♪

10月19日マリア幼稚園で長万部町ヘルスメイトの会の協力のもと食育教室を実施しました。

町の栄養士から、幼稚園で育てている野菜に関するお話を聞いた後、年長さん達で、自分たちが育てた野菜を使って調理実習を実施。

子ども達が、自分で野菜を育て･調理し･食べることで、食育に関心を持ってもらえたのではないでしょうか。

料理のレシピです！
是非ご家庭でも
挑戦してみて下さい♪

〈手づくり肉まん・南瓜まん〉

～材料～

〈肉まんの具〉
- 鶏挽肉　２５ｇ
- 木綿豆腐　１５ｇ
- 人参　１０ｇ
- 枝豆　１０ｇ
- 醤油　３ｇ
- 片栗粉　２ｇ
- ごま油　２ｇ
- 胡椒　１振り

〈南瓜まんの具〉
- 南瓜　７５ｇ
- 砂糖　３ｇ
- 枝豆　１０ｇ

〈生地〉
- ホットケーキミックス　１２５ｇ
- 豆乳　５０cc
- サラダ油　大さじ１
- 水　７０ｇ

～作り方～

〈肉まんの具〉
①フライパンにごま油を熱し、挽肉を炒め冷ましておく。
②豆腐はペーパータオルで包み、10分程放置して水分を切る。
③枝豆は粗みじん切り、人参はすりおろす。
④ボールに①～③と調味料を入れ、豆腐をつぶしながら混ぜる。

〈南瓜まんの具〉
①南瓜は種、わたを取って皮面を下にして耐熱皿に乗せふんわりとラップをかけて電子レンジで柔らかくなるまで加熱。
②スプーンで皮からすくい取り、砂糖、粗みじん切りした枝豆を混ぜる。

〈生地〉
①ボールにホットケーキミックス、豆乳、サラダ油を入れて混ぜる。
②なめらかになるまでこねてまとめる。20等分にし、円形にのばす。
③生地に具を乗せて包む。
④ホットプレートに油を熱し、③を並べる。1分程焼いて軽く焼き目が付いたら水を注いで蓋をし、保温にして水分がなくなるまで3分程蒸し焼きにする。

成人の肺炎球菌予防接種のお知らせ
～忘れていませんか？～

対象者

1．平成29年度中に、65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方

※経過措置の平成26年度から30年度までの間は年度ごとに対象となる方は変わります。

下記表の方は、平成29年度のみ対象です。一度接種したことのある方は対象外です。

対象年齢	生　年　月　日
65歳	昭和27年４月２日生～昭和28年４月１日生
70歳	昭和22年４月２日生～昭和23年４月１日生
75歳	昭和17年４月２日生～昭和18年４月１日生
80歳	昭和12年４月２日生～昭和13年４月１日生
85歳	昭和７年４月２日生～昭和８年４月１日生
90歳	昭和２年４月２日生～昭和３年４月１日生
95歳	大正11年４月２日生～大正12年４月１日生
100歳	大正６年４月２日生～大正７年４月１日生

2．60歳以上65歳未満であって、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能の障害またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の障がいを有する方

申込方法

①保健福祉課（☎2－2454）に連絡し、予診票を受け取る
②長万部町立病院（☎2－5611）に接種日の予約をする

接種場所　長万部町立病院

接種料金　5,230円
（8,230円のうち町が3,000円を助成します）

高齢者インフルエンザ予防接種事業のお知らせ

●対 象 者　①接種日に満65歳以上の方
②60歳から64歳で心臓・腎臓・呼吸器に重い病気のある方

●接種日時　**12月28日(木)**までの月曜日と木曜日
※接種日を延長しました
午後1時30分～1時50分受付
（接種開始：午後2時）
・接種日毎に定員になり次第締め切ります。
・接種日の10日前までにお申し込み下さい。

●申込み先　長万部町立病院　（☎2－5611）

●接種場所　長万部町立病院

●接種料金　2,500円
（3,500円のうち町で1,000円を助成します）

【長期入院・施設入所されている方】

インフルエンザ予防接種の期間に、施設入所されている方や入院中の方など町立病院で接種を受けられない方は、**必ず接種前に**保健福祉課窓口にお問い合わせください。

接種後の申請では助成が受けられませんので、ご注意ください

記載事項のお申し込み・お問い合わせは
保健福祉課健康推進係（保健師）
☎2－2454

ふれあい健康セ

11月の特定健診・がん検診が終了しました

みなさんは、毎年健康診断やがん検診を受けていますか？
特定健診（国保加入者対象）は、問診・身体測定・尿検査・医師の診察・血液検査を行います。
また、各種がん検診（胃・肺・大腸・前立腺）も同時に受けることができ便利です。
何事も健康が第一なので、年に一度は健診を受けましょう！

今年度最後の健診は、
2月23日(金)［申込期間：1月23日～2月16日］

1月の広報で詳しくお知らせしますので、まだ受診していない方はお忘れなく！

電話健康相談
年中無休・24時間対応
長万部健康ダイヤル24

健康　医療　育児　介護　医療機関情報

健康、医療、介護、育児に関する電話相談を24時間無料で実施しています。委託先の専門相談員（医師、看護師、薬剤師など）が病気やケガの対処法・介護について助言するほか、当番医などの紹介を行っています。

「赤ちゃんが突然夜中に熱を出した！」「飲んでいる薬について詳しく知りたい」などお困りのことがありましたら、下記の電話番号にお気軽にご相談ください。携帯電話からも使用可能です。

長万部町民専用ダイヤル
☎0120－558－048
こ こ は　おしゃまんべ

役場開庁時は保健福祉課にて、町保健師・栄養士も相談を受けています。ご利用ください。

すくすく教室・のびのび広場にて ヨガを実施しました！

10月18日（水）、函館スタジオジョイからインストラクターの蛯沢先生を講師に迎え、ふれあい健康センターで運動教室が行われました。
毎日の育児で運動やリラックスタイムがとりにくいお母さんのために、親子で楽しめる体操を実施しました。
楽しい雰囲気の中でのびのびと運動し、母子ともにいい笑顔がみられました♪

次回すくすく教室・のびのび広場

★日　時　12月20日(水)　午前10時～11時30分
★会　場　子育て支援センター（さかえ保育所）
★対　象　生後３ヶ月以降の子と親、妊婦さんも歓迎！

子育ての楽しさや心配ごとなどをお母さん同士で情報交換しませんか？
妊婦さんも先輩お母さんの話を聞いたり、赤ちゃんとふれあう機会としてぜひ遊びにいらしてくださいね。
申し込みの必要はありませんので、当日直接会場へお越しください。