



町からみなさんへの大切なお知らせです。



## こころの相談会のお知らせ

対人関係や不登校、ひきこもり、アルコールやギャンブル等の悩みについて、精神科医師による相談を行います。

■日時 12月8日(木)

※予約制のため相談日の3日前までにお問い合わせください。

■問い合わせ 福島県精神保健福祉センター  
Tel 535-3556

## 女性のミカタ健康サポートコール

予期しない妊娠や女性のからだに関する相談等、あなたが抱えるからだや悩みに保健師が対応します。

■専用コール 024-535-5615

※平日9時～17時、相談料は無料です。

■問い合わせ 県北保健福祉事務所 Tel 534-4155

## こどもとみんなの広場

12/15(木) 12月の催しもの「おやつ作り」

場所と時間：鶴沢公民館 午前10時20分～11時20分  
講師：宮口あけみ先生 参加料：無料  
申し込み：12月8日(木)までに子育て支援係へ申し込みください。

この「広場」は、子ども同士で遊んだり、ママが育児について話し合ったりと楽しく過ごしています。子育ての悩みなど、いつでも子育てアドバイザーに気軽に相談できます。

開催場所と日時 鶴沢公民館 和室  
月・木・土曜日：午前8時30分～午後1時30分

☎ 子育て支援課 子育て支援係 (内線 2302)

※12月13日(火)は、臨時に広場を開催します。12月24日(土)と12月29日(木)～平成29年1月3日(火)までは、広場をお休みします。



あっという間に完成しちゃうよ！

エネルギー (一人あたり)：約44kcal  
塩分：約0.7g

健康だより  
Vol.201

高血圧シリーズ  
ひと手間加えて  
減塩 + おいしい料理♪



管理栄養士  
渡辺幸子先生

## ブロッコリーとツナのやさしさและ

柚子胡椒の香りで塩味の物足りなさをカバーしたやさしさและです。またけとツナの旨味で薄味でも味がしっかり出ます。どんな料理も味付けを工夫するだけで減塩につなげることができます。酸味(レモン、すだち、酢)、香辛料(胡椒、とうがらし)、香味野菜(わさび、みょうが、しょうが)、うまみ(だし)などを上手に使い、おいしい減塩メニューを作っていきましょう。

### 【材料 (約2人分)】

ブロッコリー … 3房 (60g)  
またけ … 1パック (90g)  
ツナ缶(水煮) … 1缶 (70g)  
白だし … 小さじ1  
柚子胡椒 … 小さじ1/4 (1g)

### 【作り方】

- ①ブロッコリーは小房に分けておく
- ②またけは食べやすい大きさにほぐしておく
- ③フライパンに①②を並べ、上にツナをのせ、水大さじ3倍を入れてふたをして3分程度加熱する。
- ④火を止めて熱いうちに白だしと柚子胡椒を加える。
- ⑤器に盛ったらできあがり。



# Information

## 保健センター Tel 565-2279

### 健康チェック日とさわやか体操教室

簡単な体操を音楽や歌にあわせて行います。どの年代の人でも楽しくさわやかにできますので、体力低下の防止にぜひご参加ください。

■日時 12月7日(水) 午前9時～11時45分

■内容 骨密度測定、健康相談など

※骨密度測定はかかとの骨で測定します。体脂肪、身長体重、肺活量は希望者のみ測定します。

※さわやか体操教室は午前10時～11時15分まで

■場所 保健センター

■講師 快フィットネス研究所

健康運動実践指導者 安田涼子先生

※次回健康チェック日は、1月6日(金)です。

### 高齢者インフルエンザの予防接種

■実施期間 12月28日(水)の開院日まで

■対象者 ①65歳以上の方

②60～64歳の方で心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する方（概ね身体障がい程度等級1級に相当）

※①②の方のうち、認知症などで予防接種の副反応や救済制度等の理解が困難な方、明確に接種を希望する意思が確認できない方は予防接種費用助成対象外となります。（全額自己負担）

■自己負担金 1,300円（生活保護世帯は無料）

■接種方法 事前に医療機関へ予約のうえ、体調の良い時に接種しましょう。予診票は町内医療機関には準備してあります。

■実施医療機関 町内のすべての医療機関

※町外での接種を希望する方は事前に保健センターへ問い合わせください。

### 高齢者肺炎球菌の定期予防接種

平成28年4月に通知を送付した方でまだ予防接種を受けていない方は、平成29年3月31日までに受けてください。

なお、書類の再発行を希望される方は、保健センターまでお越しください。

### お子さんの予防接種を要確認

今年度、2種混合（小学6年生相当）、麻しん風しん（MR）第2期（幼稚園・保育園の年長組）接種の対象のお子さんで、接種が確認できない方に接種勧奨通知を送付しております。風邪やインフルエンザの流行前に早めに接種してください。

その他の予防接種についても未接種のものがないかどうか（日本脳炎など）確認しましょう。

不明な点は、保健センターへ問い合わせください。

### 胃がんリスク検診はお済みですか？

胃がんリスク検診をまだ受けていない方は、町内の医療機関で受けられます。

■対象者

①今年度40歳の方

②51～59歳の方

③前年度40～49歳の方で検診を受けていない方

■自己負担額 500円（生活保護世帯、27年度町民税非課税世帯、山木屋地区の方は無料）

■実施期間 平成28年12月末までの開院日

■実施医療機関 小寺医院、佐藤医院、村上医院、済生会川俣病院、十二社クリニック、済生会春日診療所、鈴木内科医院

■その他 検診の際は「胃がんリスク検診受診票」をご持参ください。紛失された場合は保健センターで再発行いたします。

## ちびっこカレンダー 12月



会場は保健センターです。  
相談・健診の際は「母子健康手帳」を  
お忘れなく！

| 日・曜    | 事業名            | 受付時間        | 対象（乳幼児）              | 内 容                                    |
|--------|----------------|-------------|----------------------|----------------------------------------|
| 7 (水)  | 4歳児歯科健診        | 13:15～14:00 | 24年10月～12月生          | 身体測定・歯科健診・保健指導・歯みがき指導・栄養指導等            |
| 9 (金)  | 遊びの教室とすくすく育児相談 | 9:30～11:30  | 乳幼児と家族<br>どの月齢でも結構です | 子どもの自由遊び、身体測定・育児相談                     |
| 15 (木) | 離乳食教室          | 13:15～14:00 | 28年5月～7月生            | 身体測定・発育の確認・栄養指導・離乳食の作り方                |
| 19 (月) | 遊びの教室とすくすく育児相談 | 9:30～11:30  | 乳幼児と家族<br>どの月齢でも結構です | 子どもの自由遊び、身体測定・育児相談                     |
| 20 (火) | 1歳6か月児健診       | 13:15～14:00 | 27年5月～6月生            | 身体測定・内科健診・歯科健診・歯みがき指導・フッ素塗布・栄養指導・保健指導等 |