

子どもの定期予防接種 ～計画的に接種しましょう！！～

●麻しん風しん混合（MR）ワクチン

時期	接種対象年齢
1 期（1 回）	1 歳の誕生日の前日～2 歳の誕生日の前日まで
2 期（2 回）	平成 27 年 4 月 2 日生～平成 28 年 4 月 1 日生 （5 歳以上 7 歳未満の就学前年度にあたる、いわゆる年長児） ※令和 4 年 3 月 31 日までが接種期限

●二種混合（ジフテリア・破傷風）ワクチン

接種対象年齢
小学校 6 年生（11 歳の誕生日の前日～13 歳の誕生日の前日まで）

●接種方法（予防接種共通） ※医療機関にて個別接種

町内医療機関		
医療機関名	住所	電話番号
利根町国保診療所	利根町羽中 200	68-2231
協和ガーデンクリニック	利根町下井 327-3	68-8017

※町外医療機関でも接種できます。ご不明な場合は、お問い合わせください。



●注意事項

- ①接種時は、医療機関に事前の予約が必要です。
- ②母子健康手帳・予診票を必ずご持参ください。
- ③接種期限を過ぎると定期接種となりません。（有料となります）

●問い合わせ先

利根町保健福祉センター 母子保健係

●対象者
左記の要件をすべて満たす方
・骨髄等を提供した日において、利根町に住民登録をしている方
・日本骨髄バンクが実施する骨髄バンク事業において骨髄等を提供

●助成のお知らせ
白血病や再生不良性貧血などの血液難病に対する有効な治療法として骨髄移植という方法があります。しかし、提供者と患者の白血球型が一致する確率は数百人から数万人に一人と低く、骨髄移植を受けられないでいる患者が少なくありません。

町では、骨髄バンクへの登録と骨髄等提供の促進のため、公益財団法人日本骨髄バンクにドナー登録し、令和 2 年 4 月 1 日以降に骨髄・末梢血幹細胞を提供した方に対し、助成を行います。

●助成金額
1 日にあたり 2 万円（通算 7 日 14 万円を限度）
※必要書類などは、事前に利根町保健福祉センターへお問い合わせください。

●申請期間
骨髄等の提供が完了した日から 90 日以内に申請

●問い合わせ先
利根町保健福祉センター 健康増進係

ドナー登録

し、これを証明する書類の交付を受けた方
・国または他の地方公共団体が実施する骨髄等の提供に係る支援事業の助成を受けていない方
・ドナー休暇制度を設ける企業・団体等に属していない方

※ドナー登録については、日本骨髄バンクのホームページ（<https://www.jmbp.or.jp/>）をご覧ください



健康レシピ

（レシピ提供）利根町食生活改善推進員協議会

“炊飯器 de ちまき”



◆材料（6 個分）

- もち米……3 合
- 鶏もも肉……200g
- たけのこ（水煮）……100g
- 干し椎茸……3 枚
- 人参……50g
- ごま油……小さじ 1
- <合わせ調味料>
しょうゆ…大さじ 2、酒…大さじ 1、オイスターソース…大さじ 1、砂糖…大さじ 1
- <お好みで>
うずらの卵…6 個、むき栗…6 個

調理時間の目安 10 分（事前準備・炊飯時間除く）

◆作り方

- 【事前準備】もち米は洗ってザルにあげておく。干し椎茸はパッケージの表記通りに戻し、戻し汁は取っておく。
- ①たけのこの水煮、人参は 1 cm 角に切る。干し椎茸は軸を切り落とし 1 cm 角に切る。
 - ②鶏もも肉は適当な大きさに切る。
 - ③ごま油を熱したフライパンで②を炒め、焼き色がついたら①を加え全体に油が回るように炒める。
 - ④炊飯釜にもち米をいれ、合わせ調味料と干し椎茸の戻し汁を注ぎいれ、水を炊飯の目盛りまでいれて混ぜ合わせる。
 - ⑤③をのせて炊飯する。
 - ⑥炊きあがったらふんわりと混ぜ合わせる。
竹の皮で包むと本格的な見た目に仕上がります。

◆ひとことコメント

難しそうなイメージの「ちまき」ですが、炊飯器を使うことで自宅でも簡単に作ることができます。そのままお茶碗に盛り付けてもよいですが、竹の皮で包むとより本格的な仕上がりになります。

◆1 個あたりの栄養量

エネルギー 408kcal たんぱく質 13.5g 脂質 7.8g 食塩相当量 1.3 g

大腸がん検診の容器を配布
5 月 18 日（火）より大腸がん検診の容器を配布します。
※大腸がん検診は、40 歳以上の方が対象です。

●容器受け取りから提出までの流れ
①利根町保健福祉センターで容器を受け取ります。
午前 8 時 45 分～午後 5 時（土・日曜日、祝日を除く）

②提出期間・場所の中から提出日を決めます。（提出方法の詳細は容器配布時にお知らせします。）

③2 日間採便します。

④1 本目を採便してから 3 日以内に提出してください。

※検診料金（500 円）、採便した容器、問診票

●提出期間・場所
利根町保健福祉センター
8 月 31 日（火）～9 月 10 日（金） 午前 9 時～正午（土・日曜日を除く）
※各集団検診および特定健診の会場でも提出可能です。



各種相談 5 月～6 月の日程

相談内容	日程	受付時間	内容・予約方法
育児相談・食育広場 ワイワイサロン	6 月 3 日（木）	9：45～10：15 （予約制 定員 10 組）	全乳幼児対象 乳幼児親子の遊び場（ワイワイサロン）も予約
ヘルシー相談	5 月 13 日（木） 5 月 25 日（火）	9：00～正午の予約した時間	管理栄養士による栄養相談 1 週間前までに予約
口腔相談	5 月 25 日（火）	9：30～13：45 の予約した時間	歯科衛生士による口腔機能相談 前日までに予約
もの忘れ相談	5 月 26 日（水）	13：30～15：30 の予約した時間	もの忘れの気になる方などの相談 前日までに予約
精神保健相談	6 月 15 日（火）	13：30～15：45 の予約した時間	専門職による相談 1 週間前までに予約

※新型コロナウイルス感染症対策により日程が変更になることがありますので、ご了承ください。



保健福祉センターだより

〒300-1632
茨城県北相馬郡利根町下曾根 221-1
tel 0297-68-8291
fax 0297-68-9149