

▶各種相談 6～7月の日程

※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。

相談内容	日程	受付時間	内容・予約方法
育児相談	7月15日(金)	10:00～10:30(予約制)	全乳幼児対象
3～5カ月児相談	7月15日(金)	個人通知しますので、受付時間などは通知をご覧ください。	
1歳6カ月児健診	6月29日(水)		
ヘルシー相談	6月30日(木) 7月12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	6月28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	6月22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	7月12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)



保健福祉センターだより

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

忘れずに受けましょう  
高齢者肺炎球菌予防接種

●対象者

※対象の方へは令和4年4月に個別通知しました。

過去に成人用肺炎球菌ワクチン(ニューモバックスNP・23価肺炎球菌ワクチン)の接種を受けたことがない方で、左記の①もしくは②に該当する方

- ①令和4年度中(令和5年3月31日現在)に、65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方
- ②接種日時点で60歳以上65歳未満の方であつて、心臓・腎臓・呼吸器の機能障害、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害を有する方(身体障害者手帳1級相当)。

※該当するかどうかは、個別にお問い合わせください。

※該当者には、利根町保健福祉センターにて予約票を交付します。

●接種期限 令和5年3月31日(金)

6月は「食育月間」です!!

食育は、生きるうえでの基本です。「食」に関する知識や選択する力は、さまざまな経験を通じて身につけ、健全な食生活に繋がります。



「おうち時間が増えた今、ご家庭で普段の食生活をふりかえってみましょう」

- ・茨城県の食育の合言葉「おいしいな、おはよう、ごはんを食べましょう」
- ・いただきます、ごちそうさまをいましょう
- ・しっかりと野菜を食べましょう
- ・いばらきの食べ物を味わいましょう
- ・なかよくみんなで食事を楽しみましょう



利根町保健福祉センターでは、未就学児とその保護者を対象とした「食育広場」を8・11・2月にワイワイサロンと同時開催いたします。

利根町ヘルスメイトによる食育の講話を予定しております。

食育を通じて望ましい食生活の形成と健康づくりを支援いたします。ぜひお越しください。

健康レシピ

“ほうれん草とチョリソーのスパニッシュオムレット”

調理時間の目安 25分



◆作り方

- ①ほうれん草はざく切りにし、軟らかく茹でしっかりと水気を切る。玉ねぎは短めの薄切りに、チョリソーは輪切りにする。
- ②熱したフライパンにオリーブ油Aを入れ、①の玉ねぎ、チョリソーを炒める。全体に油が馴染んだら、①のほうれん草も加えほぐすように炒める。
- ③ボウルに卵を溶きほぐし、粉チーズ、塩・こしょうと②を混ぜ合わせる。
- ④熱したフライパンにオリーブ油Bを熱し、③を流し入れやさしく混ぜる。卵が固まってきたら裏返し、再び焼く。皿の上に移す。

◆ひとことコメント

「スパニッシュオムレット」とはスペイン風料理の一つで、野菜などの具材を炒め、卵液に混ぜてフライパンで丸く平らに焼いたものを指します。健康な体づくりに必要なたんぱく質、鉄分、カルシウムなど色々な栄養素をバランスよく摂取することができます。今回は辛みのアクセントにチョリソーを使用しましたが、ソーセージに代用するのもおすすめです。

◆材料(2人分)

- ・ほうれん草…80g
- ・玉ねぎ…50g
- ・チョリソー…1.5本(約30g)
- ・オリーブ油A…小さじ1
- ・卵…2個
- ・オリーブ油B…小さじ1
- ・粉チーズ…大さじ1・1/2(9g)
- ・塩…少々
- ・こしょう…少々

◆1人分あたりの栄養量 エネルギー 190kcal・たんぱく質 10.0g・脂質 14.4g・食塩相当量 0.7g

10年に一度のチャンスです!!  
歯周疾患検診を受けましょう

今年4月に今年度対象となる方へ受診券を送付しております。まだ、検診を受けていない方はお早めにお受けください。

●対象者 40歳、50歳、60歳、70歳の節目年齢に達する方(基準日・令和5年3月31日)

●受診券の有効期間 令和5年2月28日(火)

●自己負担金 500円

※生活保護世帯の方は無料になりますので、ご予約前に利根町保健福祉センターへ申請してください。



●受診できる歯科医院  
(受診は、町内の協力歯科医院のみになります。)

医療機関	住所	電話番号
尾上歯科医院	下曾根289	68-9292
杉山歯科医院	布川618-312	68-6516
太子堂歯科医院	布川3244-3	68-8080
平田歯科医院	羽根野850-269	68-8132
協和ガーデンクリニック	下井327-3	68-8118

はつらつトレーニング

令和4年8～9月開始生募集のお知らせ

●対象者 65歳以上で利根町に住所を有する方 運動制限のない方

●定員 10名

●申込受付 6月23日(木)・24日(金)(午前9時～午後5時)に、利根町保健福祉センター窓口または電話で受け付けます。

※申込人数が定員を越える場合は、抽選(6月28日(火)午後1時30分)になり、利用決定者へは電話連絡いたします。

●説明会日時・内容

7月14日(木) 午前9時30分～(90分程度) 個別調査用紙(健康状態等の確認)の記入/体力測定、機器の利用説明/トレーニング開始日の決定

はつらつトレーニングについて

●内容 トレーニングマシンを使って加齢により衰えやすい筋力を鍛える運動

●利用日時 月々金曜日の午前中

①午前9時10分～ ②午前10時～(各40分～50分程度)

●利用回数 週1回程度(予約制)

●利用期間 1年間

●利用料 100円/1回



※新型コロナウイルス感染症の状況により、開始時期などが変更になる場合があります。

●申し込み・問い合わせ先

利根町保健福祉センター いきがい支援係  
☎ 68・8291