



利根町ヘルスメイト主催による親子でクッキング！
いろいろなお茶を使ったゼリーを親子で作ります。
感染症対策として、調理デモを見ていただき、材料を持ち帰ってご自宅で作っていただくスタイルとなりますので、安心してご参加ください。

●開催日 9月5日(月) 午前10時～11時30分

●場所 利根町保健福祉センター2階

●参加対象者 2～3歳児と保護者の方

●持ち物 エプロンとバンダナを持参してください。(親子ともに必要です。)

※材料費として、1組300円かかります。

●申し込み・問い合わせ先 参加をご希望される方は、8月31日(水)までに、利根町保健福祉センターへ電話予約をお願いします。

▶各種相談 8～9月の日程 ◆場所：利根町保健福祉センター

相談内容	日程	受付時間	内容・予約方法
ワイワイサロン・食育広場	8月31日(水)	10:00～10:30(予約制)	全乳幼児対象
育児相談	8月31日(水)		
	9月7日(水)		
6～8カ月児相談	9月7日(水)	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。	
3歳児眼の健診	8月18日(木)		
ヘルシー相談	8月25日(木)	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)
	9月6日(火)		
口腔相談	8月23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	8月24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	8月23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)
	9月13日(火)		

※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。

健康レシピ

“鶏ハムのラビゴットソースがけ”



◆材料

～鶏ハム～

鶏むね肉…1枚／塩…小さじ1/2／砂糖…小さじ2／オリーブ油…大さじ1

～ラビゴットソース～(2人分)

トマト(中)…1/2個／玉ねぎ…15g／黄パプリカ…15g／ピーマン…15g／セロリ…15g／きゅうり…15g

① レモン汁…大さじ1／塩…小さじ1/2／オリーブ油…大さじ1

お好みでタバスコ…適量

調理時間の目安 10分
(鶏ハムの漬け込み時間、加熱時間を除く)

◆作り方

～鶏ハム～

①鶏むね肉はフォークで穴を開け、耐熱用の保存袋に入れ、塩、砂糖、オリーブ油を入れて揉み込み、そのまま半日から1晩漬けておく。

②沸騰した湯の中に①を保存袋ごと入れ、4分ほど加熱し、湯が冷めるまで放置する。

～ラビゴットソース～

①トマトは種の部分を取り、黄パプリカ、ピーマン、玉ねぎ、セロリ、きゅうりは粗みじん切りにする。

②①の具材に①を加え、全体を混ぜ合わせ盛りつける。

◆ひとことコメント

高たんぱくの鶏むね肉はフレイル予防におすすめの食材です。加熱した後、袋の中に残ったマリネ液に漬け保存をしておくとも冷蔵庫に入れてもパサつきません。

夏にぴったりの「ラビゴットソース」は野菜をみじん切りにし、酸味と油分を合わせたソースです。冷たくしてさっぱりと召し上がってください。

◆1人分あたりの栄養量

エネルギー 170kcal たんぱく質 12.5g 脂質 10.0g
食塩相当量 2.0g

(レシピ提供) 利根町食生活改善推進員協議会



保健福祉センターだより
〒300-1632

茨城県北馬郡利根町下曽根 221-1

tel 0297-68-8291

fax 0297-68-9149

大腸がん検診の容器提出期間 「8月23日(火)」について

大腸がん検診は、40歳以上の方が対象です。

●提出期間・場所

利根町保健福祉センター

8月23日(火)～9月2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。

●大腸がん検診の受け方

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

令和4年度 お子さんの定期予防接種 ～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28年4月2日生～平成29年4月1日生(年長児) ※令和5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	標準的な接種時期
11歳の誕生日の前日～13歳の誕生日の前日まで	小学校6年生

※今年度小学校6年生の方へ、個別通知をしました。

●日本脳炎ワクチン

時期	接種対象年齢	標準的な接種時期
1期(初回2回・追加1回)	生後6カ月～90カ月に至るまでの間	1期初回:3歳 1期追加:4歳
2期(4回目)	9歳～13歳未満	小学校4年生

※令和3年度は、日本脳炎ワクチンの供給量が大幅に減少していたことから、国より優先接種対象者が設定されておりました。そのため、今年度は小学4年生の方(平成24年4月2日生～平成25年4月1日生)と、小学5年生の方(平成23年4月2日生～平成24年4月1日生)に個別通知をしました。

◆乳児期の健康診査と相談について

お子さんの順調な成長・発達のために忘れずに受けましょう!

健康診査や相談は、お子さんの健康状態を定期的に確認し、相談する大切な機会です。

適切な時期に予定されていて、無料で受けることができます。利根町では、1歳になるまでの間に医療機関で行う健康診査が2回、保健福祉センターで行う相談が2回あります。

健康診査や相談は忘れずに受けましょう!

利根町で行っている乳児の健康診査と相談

	健康診査	相談
3～5カ月頃	○	○
6～8カ月頃		○
9～11カ月頃	○	
実施場所	医療機関	利根町保健福祉センター
その他	医療機関への事前の電話予約と、受診券が必要です。	該当となる方には事前に通知を送付しています。(日時指定)

●子宮頸がん予防ワクチン

子宮頸がんワクチン定期接種の対象年齢は、小学校6年生から高校1年生相当の年齢の間にある女子です。

標準的な接種期間は中学校1年生相当の年齢です。

ワクチンにより十分な予防効果を得るためには、原則6カ月の間に3回の接種が必要です。接種期限にご注意ください。

ワクチンの種類	回数	標準的な接種間隔
サーバリックス(2価)	3回	①1カ月以上の間隔をおいて、2回接種 ②1回目の接種から5カ月以上、かつ2回目の接種から2カ月半以上の間隔をおいて、3回目を接種
ガーダシル(4価)		①1カ月以上の間隔をおいて、2回接種 ②2回目の接種から3カ月以上の間隔をおいて、3回目を接種

※どちらも子宮頸がんに大きく関与している16型・18型を含むワクチンです。接種方法は筋肉内注射で、ワクチンの種類によって、接種間隔が異なります。

※今年度16歳になる方(平成18年4月2日生～平成19年4月1日生)と13歳になる方(平成21年4月2日生～平成22年4月1日生)へ、個別通知をしました。

●注意事項

①接種時は、事前の予約が必要です。

②母子健康手帳・予診票を必ず持参してください。

③接種期限を過ぎると定期接種となりません。(任意接種・有料となります)

④予診票を紛失した場合、保健福祉センターで再交付します。(母子健康手帳持参)

⑤予防接種は、原則保護者同伴となりますが、13歳以上に限り、保護者が専用の説明書へ署名することによって、保護者が同伴しなくてもお子さまが予防接種を受けることができます。希望の場合は、説明書を配布しますので、保健福祉センター窓口へ、母子健康手帳持参の上、お越しください。

●問い合わせ先

利根町保健福祉センター 母子保健係 ☎68-8291