



高齢者のインフルエンザ予防接種について

問保健センター ☎52-4999

高齢者がインフルエンザに感染すると、高熱などの症状が出にくいいため、肺炎などの合併症を引き起こしやすくなります。次の対象者に予防接種費用を一部助成します。かかりつけ医とよく相談して、接種を受けることをお勧めします。

◇対象者

- ・65歳以上の人
 - ・60歳以上65歳未満の人で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害により、身体障害者1級の交付を受けている人または、身体障害者1級程度の障害のある人
- ※身体障害者手帳または診断書が必要となります。保健センターに必ずご相談ください。

◇実施期間

10月1日(月)～平成31年2月28日(木)

◇自己負担額 1,460円(ただし、1回のみ)

※生活保護の人は無料です。接種時に『診療依頼書』を医療機関へ提示してください。

◇持参品

- ・生年月日がわかるもの(健康保険証など)
- ・健康手帳(予防接種手帳)

※必ず医療機関に提出してください。

※健康手帳のない人は、保健センターでお受け取りください。

◇実施場所 県内医療機関

※必ず医療機関に予約の上、接種してください。

たぶせ ちびっこまつり



問田布施町母子保健推進協議会(保健センター内)
☎52-4999

各地区で行われている育児サークルのおまつりです。みんなで遊びにきてね。

◇日時 11月30日(金) 午前9時30分～正午
(受付:午前9時30分～午前11時)

◇場所 西田布施公民館

◇内容 こんにちは赤ちゃん写真展・写真撮影コーナー・手形コーナー・絵本の読み聞かせ・遊びの広場・古着のコーナー・バザー・アンパンマン体操など

※詳細は、各地区の母子保健推進員または保健センターにお問い合わせください。



いただきます なすとえびの中華炒め

えびはきちんと下処理をすれば、臭みが消えてプリプリとした食感になります。旬の長なすやエリンギを、中華だしペーストを使って手軽に本格的な中華炒めに仕上げます。※中華だしペーストには塩分がしっかり含まれているので、味をみて加減しましょう。

材料(4人分)

無頭えび(中)	180g
片栗粉	小さじ2
塩、こしょう	少々
酒	小さじ2
片栗粉	小さじ2
長なす	1本(130g)
エリンギ	中1本
にんにく(みじん切り)	小さじ1
生姜(みじん切り)	小さじ1
サラダ油	大さじ1
中華だしペースト	10g

作り方

- ①えびは皮をむいて背ワタをとり、片栗粉をふりかけてもみ洗いする。水気をふきとり、塩、こしょう、酒を加えて味をつけ、片栗粉をまぶす。
- ②なすはへたをとり、ひと口大の乱切りにして水にさらしてざるにあげておく。エリンギは石づきを落として、3cm長さの薄切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を入れて、にんにくと生姜のみじん切りを焦がさないように香りよく炒め、①のえびを炒めて取り出しておく。
- ④続いてなすとエリンギを炒め合わせ、水2分の1カップ(分量外)を加えて煮立てる。汁気がなくなったらえびを戻し入れ、中華だしペーストを加えて、炒め合わせる。

1人分の栄養価

エネルギー…95kcal
たんぱく質…8.5g 脂質…4.0g
カルシウム…32mg 塩分…0.8g