



『ヘルスマイト(食生活改善推進員)』は 地域の食育アドバイザーです！

ヘルスマイトとは『私たちの健康は私たちの手で』をスローガンに、町民の皆さまに『食』の大切さを伝え、関心を深めていただけるよう、健康づくりを支援するボランティアです。子どもから高齢者まで各年代に応じた食育と、料理教室の開催、レシピやリーフレットの配布など幅広く活動しています。

また研修会を年10回開催し、減塩や生活習慣病予防などテーマに沿った調理実習を行っています。ここで学んだ内容を家族そしてご近所、地域へと伝えて『健康づくりの輪』を広げていきたいと思ひます。

■主な活動内容

- ・3歳児親子試食会
- ・親子料理教室
- ・ヘルスサポーター（中学校）
- ・生涯骨太クッキング
- ・料理教室（各地区）
- ・男性料理教室（各地区）
- ・町内イベント
- ・広報『いただきます』掲載



現在、田布施町では料理好きな51人のヘルスマイトが在籍し、仲間と楽しく活動しています。

ヘルスマイトになるためには、町が開催する養成講座を受講することが必要です。養成講座の受講者を、現在募集中です。

町のヘルスマイト養成講座を受講し、あなたもヘルスマイトになりませんか？

■養成講座の申込み・問合せ先

保健センター ☎ 52-4999



いただきます

カッテージチーズサラダ

彩りのよいさわやかなサラダです。カッテージチーズを作る工程でとれるホエー(上澄み液)は腸内環境を整えたり、免疫力を高める働きがあるので、飲み物や料理に混ぜて使いたししょう。

材料(4人分)

りんご	1/4 個 (60 g)
キャベツ	160g
ブロッコリー	100g
レーズン	20g
カッテージチーズ	
牛乳	400cc
酢またはレモン汁	25cc
砂糖	小さじ2
塩	小さじ1/3
黒こしょう	少々
A 粒マスタード	大さじ1/2
酢	大さじ1
オリーブ油	大さじ2

1人分の栄養価

エネルギー…97kcal
たんぱく質…4.5g 脂質…4.4g
カルシウム…44mg 塩分…0.8g

作り方

①カッテージチーズを作る。

牛乳を沸騰直前まで温めたら火を止め、酢を加える。全体をかき混ぜて約10分おく。布巾を敷いたザルに流し入れ、水気(ホエー)を軽く絞る。

※市販のカッテージチーズを使用する場合は、4人分で80g
②りんごは皮付きのまま薄いちよう切りにし、塩水(分量外)に浸けて水気を切る。キャベツはせん切りにし、ブロッコリーは小房に分けて茹でる。レーズンは熱湯をかける。③ボウルにオリーブ油以外のAの調味料を入れ、オリーブ油を少しずつ混ぜる。

④器に②を彩りよく盛り、①をのせて③をかける。

こんにちは！ 母推です



問田布施町母子保健推進協議会
(保健センター内)

母子保健推進員(略称:母推^{ぼすい})は、子育てをするお母さんたちの身近なサポーターとして活動しています。家庭訪問を通して、母子保健サービスの紹介や子育ての経験からアドバイスをしています。気軽に声をかけてください。

※母子保健推進協議会主催の子育て輪づくり活動(育児サークルやちびっこまつり、ちびっこ広場など)の日程については、町広報または保健センターのホームページで確認できます。ぜひご参加ください。

地区	母推	担当自治会
城南	川上眞美枝	宿井 新宿井1 新宿井2
	向山あさ子	石の口 吉井 城南 瓜迫
	國本 千春	西山 葛岡 川西 大田
西田布施	寺脇 節子	竹尾 中西 岸田団地 大国木 真殿 矢蔵 西田布施
	釜中 知子	砂田 中央南 名倉 石迫
	升井 和子	定井手 瀬戸 長田 御蔵戸
東田布施	久芳 寿恵	天神 新町 本町 土井の内 塩坪 波野団地北 波野団地南 波野市
	木本 郁代	祇園 国信 寿 一本松 平田 木地 きじが丘
	石本 佳子	長合 雇用促進 上ゲ 八和田 配原 由免 大波野中 大波野上 郷東 市明
麻郷	浴 朋子	奈良 竹重 三宅 新川 尾迫
	亀谷 貞代	鳥越 旭 高塔 八海 麻郷団地
	中道 和恵	助政 井神 地家 蓮輪 浜城 泊団地 戎ヶ下
麻里府	成川 淳子	尾津東 見田団地 尾津中 尾津西 中郷 上組 馬島

令和元年度

高齢者の肺炎球菌予防接種を実施します

肺炎球菌による肺炎などを予防するワクチンの定期接種を実施します。今年度の対象者には、4月下旬に予防接種予診票を送付しています。希望する人は、期間内に接種してください。

◇今年度の対象者

- ・65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳以上となる人

対象者	生年月日
65歳	昭和29年4月2日～昭和30年4月1日
70歳	昭和24年4月2日～昭和25年4月1日
75歳	昭和19年4月2日～昭和20年4月1日
80歳	昭和14年4月2日～昭和15年4月1日
85歳	昭和9年4月2日～昭和10年4月1日
90歳	昭和4年4月2日～昭和5年4月1日
95歳	大正13年4月2日～大正14年4月1日
100歳以上	大正9年4月1日以前生

- ・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、身体障害者手帳1級の交付を受けている人または身体障害者1級程度の障がいのある人

※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。

◇実施期限 令和2年3月31日(火)

◇自己負担額 2,770円(消費税込み)

※接種は1回のみとなります。

※生活保護受給者の人は無料です。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

予診票と予防接種手帳または健康手帳を必ず医療機関に提出してください。

※健康手帳の必要な人は保健センターでお受け取りください。

◇実施場所 山口県医師会に加入している医療機関

※必ず医療機関に予約の上、接種してください。

3歳児健康診査のお知らせ

◇日時 6月6日(木)

(受付:午後1時～午後1時30分)

◇場所 西田布施公民館

◇対象者

平成27年12月1日～平成28年2月28日までに生まれた幼児

◇内容 内科診察・歯科診察など

※該当者には個人通知します。