



保健センターだより

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） ☎ 52-4999

母子保健推進員（母推）は、子育てをするお母さんたちの身近なサポーターです。

地区	母推	担当自治会
城南	岡本みどり	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 上げ 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	横尾陽子	尾津東 見田団地 尾津中 尾津西 中郷 上組 馬島

■活動の紹介

お母さんや子ども同士の交流・情報交換の場となるように子育て輪づくり運動（ちびっこまつり、ちびっこ広場など）を行っていますので、ぜひご参加ください。子育て輪づくり運動の日程は、たぶせ子育てアプリや町配信メール、保健センターのホームページでお知らせしています。

また、ご家庭を訪問し、母子保健サービスの紹介や子育ての経験からのアドバイスをしますので、気軽に声をかけてください。

- 作り方**
- ① 鶏むね肉は2cm幅に切り、Aに浸け下味をつけておく。
 - ② フライパンに油を熱し、小口切りにした長葱と赤唐辛子を炒め、Bを加えてさっと温めて、ねぎソースを作る。
 - ③ ①の水気を切って、薄く片栗粉をまぶす。170℃の油で揚げる。
 - ④ ③を皿に盛り、②のねぎソースをかけてミックスリーフを添える。

鶏むね肉	280g
A	酒 大さじ1
	しょうゆ 小さじ1/2
	こしょう 少々
片栗粉	大さじ1・1/2
揚げ油	適量
B	長葱 40g
	赤唐辛子 1/2本
油	小さじ1
砂糖	小さじ1
酒	小さじ1
酢	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
ミックスリーフ	適量

1人分の栄養価

エネルギー…180kcal
たんぱく質…15.6g 脂質…9.7g
カルシウム…13mg 塩分…0.8g

材料(4人分)

鶏むね肉は脂肪が少なく消化吸収がよいのが特徴です。お肉そのものは淡泊なので、ピリ辛のねぎソースが味のアクセントになっています。冷めてもおいしくいただけますよ。

揚げ鶏のねぎソース

田布施町食生活改善推進協議会

いただきます

肺炎球菌による肺炎などを予防するワクチンの接種を実施します。令和3年度の対象者（これまでに接種されていない人）には、予防接種予診票を4月下旬に送付していますので、希望する人は、期限までに接種をしてください。

◇実施期限 令和4年3月31日（木）

◇自己負担額 2,850円

※ただし、1回接種のみとなります。

※生活保護受給者は無料です。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 予診票と健康手帳または予防接種手帳

※必ず医療機関に提出してください。

※健康手帳の必要な人は保健センターでお受け取りください。

◇接種できる医療機関

山口県医師会に加入の医療機関

※必ず医療機関に予約の上、接種してください。

◇令和3年度の対象者

・65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる人

・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。

対象者	生年月日
65歳	昭和31年4月2日～昭和32年4月1日
70歳	昭和26年4月2日～昭和27年4月1日
75歳	昭和21年4月2日～昭和22年4月1日
80歳	昭和16年4月2日～昭和17年4月1日
85歳	昭和11年4月2日～昭和12年4月1日
90歳	昭和6年4月2日～昭和7年4月1日
95歳	大正15年4月2日～昭和2年4月1日
100歳	大正10年4月2日～大正11年4月1日

成人男性の風しん予防接種について

風しんの予防接種を受ける機会がなかった人を対象に抗体検査や定期予防接種を実施します。

◇対象者

昭和37年4月2日～昭和54年4月1日に生まれた人で、抗体検査や予防接種を実施する日に、田布施町に住所を有する人

※対象者（前年度・前々年度実施者を除く）には、5月下旬にクーポン券を送付します。

転入者などでクーポン券の送付を希望する場合は、保健センターへご連絡ください。



◇実施期限 令和4年3月31日（木）

◇自己負担額 無料

◇実施場所

全国の協力医療機関などで実施可能です。詳細は、厚生労働省ホームページ（風しんの追加対策）をご確認ください。

※QRコードからも厚生労働省のホームページを確認することができます。

