

保健センターだより



こんにちは ^{ぼすい} 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（^{ぼすい}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
	村田 ますみ	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	中村 妙子	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	大上 幸子	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メール配信サービス、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。

- ① キャベツと人参はせん切りにして、600Wのレンジで1分半加熱する。
- ② ポウルに卵を溶き、塩とこしょうをふって①を混ぜる。
- ③ 大きめのフライパンに油を熱し、②を1/4量ずつ丸く4枚焼き、取り出しておく。
- ④ ③のフライパンにマーガリンを熱し、食パンを2枚ずつ、両面に焼き色がつくまで焼く。
- ⑤ 焼いた食パンの1枚にスライスチーズとケチャップをぬった③の卵をのせ、焼いたもう1枚をかぶせて斜め4等分に切る。

作り方

食パン（10枚切り）	8枚
マーガリン	20g
スライスチーズ	4枚
卵	4個
キャベツ	160g
人参	40g
塩	少々
こしょう	少々
油	小さじ2
ケチャップ	小さじ4

1人分の栄養価

エネルギー…384kcal
たんぱく質…17.3g 脂質…19.8g
カルシウム…174mg 塩分…2.0g

材料（4人分）

キルコリとは『屋台』の意味で、韓国屋台の人気メニューです。一人分ずつフライパンで作りますが、ホットプレートでまとめて作るのもおすすめです。1皿で主食・主菜・副菜がとれる朝食にピッタリのメニューです。

キルコリトースト

田布施町食生活改善推進協議会

いただきます

令和5年度

高齢者の肺炎球菌予防接種を実施します

☎保健センター ☎ 52-4999

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。希望する人は期限までに接種をしてください。

◇対象者

- ・65歳になる人（昭和33年4月2日～昭和34年4月1日の間に生まれた人）
- ・70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる人で過去に接種をしていない人
- ※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がいにより、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ので保健センターに必ずご相談ください。
- ◇実施期限 令和6年3月31日（日）

◇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。

◇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。

◇予診票について

- 65歳になる人には4月中旬に予診票を郵送しています。65歳以外の人で接種を希望する人は、保健センターにご連絡ください。

成人男性の風しん予防接種を実施します

☎保健センター ☎ 52-4999

風しんの予防接種を受ける機会がなかった人に抗体検査や定期予防接種を実施します。対象者には4月下旬にクーポン券を送付します。

◇対象者

- 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日の間に生まれた人で過去に抗体検査や予防接種を受けたことがない人
- ※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6年3月31日（日）

◇自己負担額 無料

◇接種できる医療機関

- 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。

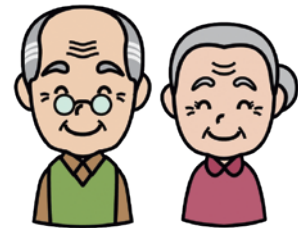
高齢者福祉タクシー利用助成のご案内

☎健康保険課 長寿支援係 ☎ 52-5809

通院、買い物などの外出が困難な高齢者の閉じこもりを防ぐために、タクシーを利用する場合の初乗料金を助成します。令和5年度から、対象者が2人以上で相乗りする場合は、各自1枚を限度に使用し、合計額を乗車金額から割引くことができるようになりました。不明な点はお問い合わせください。

◇申込み

- 申請書を健康保険課窓口（1階⑦窓口）に提出してください。
- 申請書には民生委員の意見が必要となりますので、地域の民生委員にご相談ください。



◇資格証明書の交付条件

対象者	助成内容
運転免許のない75歳以上の人のみの世帯で在宅の人	1か月あたり4枚の割合でタクシーの初乗り運賃の割引証を交付します。
家族が仕事などの理由で、週に5日以上は、日中に運転免許のない75歳以上の人のみとなる世帯で在宅の人	1か月あたり2枚の割合でタクシーの初乗り運賃の割引証を交付します。