

Health Guide

各種相談、健診、予防接種の問い合わせは、
役場保健福祉課保健指導担当(☎82-3111
内線161、165、166)へお気軽にどうぞ。

保健だより

♣ 3月の各種相談・健診

場所：保健センター

名 称	期 日	受 付 時 間	対 象 者
健 康 相 談	7日	午前10時～正 午	一般町民
3カ月児健診	9日	午後1時～1時半	対象者には通知します
10カ月児健診		〃	〃
6カ月児健診	16日	〃	〃
1歳6カ月児健診		午後零時50分～1時20分	〃

○持参する物 母子健康手帳、赤ちゃん手帳、歯ブラシ（10カ
月児健診から）、バスタオル

※今まで該当月に受けていない人は、必ずおいでください。

♠ 3月の教室

場所：保健センター

名 称	期 日	受 付 時 間	対 象 者
ひよこ教室	10日	午前10時～正 午	言葉や運動の発達な どで心配のある幼児

○参加を希望する方は、役場保健福祉課（内線165・166）へご
連絡ください。

◆ 3月のすくすく広場

期 日	場 所	時 間	対 象 者
15日	織笠保育園	午前9時 ～11時半	町内の幼稚園や保育園 に入所していない乳幼 児とその親、祖父母

○参加を希望する方は直接会場へお越しください。

▷問い合わせ 子育て支援センター（織笠保育園☎82-6099）へ。

♥ 三種混合と麻しん、BCGの予防接種

実 施 場 所	電話番号	実 施 場 所	電話番号
井 上 医 院	82-2956	近 藤 医 院	82-3328
う ら べ 内 科	82-0123	後 藤 医 院	82-6690

○予防接種を随時行っていますので、ご希望の方は各医院の窓
口へお申し出ください。

♣ 3月の精神保健クリニック

期 日	時 間	場 所	担当嘱託医師
28日	午後1時～	宮古保健所	三浦正之さん（三陸病院）

○不眠や不安、認知症（痴呆症）が心配など心の健康相談を専
門の医師が行っています。ご希望の方は、前日までに役場保
健福祉課厚生援護担当（内線132）へお申し込みください。

♠ 3月の休日当番薬局

期 日	当 番 薬 局	電話番号	時 間
12日	マ ル タ 薬 局	82-4120	午前8時半 ～午後5時
19日	船 越 菊 屋 薬 局	84-2455	
21日	菊 屋 薬 局	82-3224	
26日	ア イ ン 薬 局	81-1144	

◆子育てテレホンサービス ☎82-9582

期 間	テ ー マ
3月6日～12日	中学生・過保護と放任
3月13日～19日	小学生・生活習慣のしつけ
3月20日～26日	幼児・言葉の能力を伸ばす
3月27日～4月2日	小学生・すぐふくれる子

○各テーマについて3分程度のテープが流れます。24時間ご利
用できますので、お気軽に電話ください。

麻しん単独 ワクチン 3月31日までに接種を



予防接種法施行令の改正により、
4月1日から町が実施する麻しんと
風しんの予防接種が混合ワクチンに
よる接種に変わります。現在、町が
無料で実施している麻しん単独ワ
クチンの予防接種は3月31日で終了
し、4月以降は各医療機関での任意
接種（有料）となります。

対象となるお子さんをお持ちの方は、3月末までに左
表の医療機関で忘れずに接種させるようにしてください。

▷対象 1歳以上7歳6カ月未満で麻しんの予防接種を
受けていない人

▷問い合わせ 役場保健福祉課健康管理担当（内線161）
へどうぞ。

管理栄養士の
今日の一品



Vol.1

菜花のおひたし



地産地消の一役を担う山田特産の「菜花」。早春
の香りがいっぱいの上、ビタミンも豊富。動脈硬化
の原因となるコレステロールや中性脂肪を排出させ
る食物繊維も含まれています。山田の春の息吹を味
わえるこんな一品はいかがですか。

◆材料（2人分・1人当たりの熱量63kcal）

菜花…180^g（2分の1袋） ブナシメジ…50^g 玉ネ
ギのみじん切り…大さじ1 ショウガのみじん切り…
小さじ1 ゴマ油・酢…各小さじ1 しょうゆ…小さ
じ2

◆作り方

- ①菜花は根元の硬い部分を切り除き、ゆでて水に取り、
水気を絞って3^{cm}の長さに切る。
- ②ブナシメジの根元を取り除き小房に分け、ゆでて水気
を切っておく。
- ③ゴマ油と酢、しょうゆを混ぜ合わせたものに玉ネギと
ショウガを加えて混ぜ、盛り付けた菜花とブナシメジ
の上にかける。（お好みでコショウやオイスターソ
ースを入れてもよいです）