

Healthy Life

健康推進課 ☎ (93) 4121
FAX (93) 2422

1月の個別予防接種

体調が悪いときは無理せずに、元
気になってから受けてください。
詳細は個別に通知します。
※契約医療機関への予約が必要です。

■B型肝炎・ヒブ・小児用肺炎球菌
平成29年11月生まれ

■BCG 平成29年8月生まれ

■4種混合 平成29年10月生まれ

■MR（麻しん・風しん混合）・水痘
平成28年12月生まれ

■日本脳炎
平成26年11・12月生まれ

問 健康推進課保健指導班

高齢者インフルエンザ
予防接種の期間延長

ワクチンの供給不足が懸念される
ため、今年度に限り、実施期間を延
長します。体調が良いときに接種し
てください。

対象…平成29年12月31日現在で
65歳以上の人

※60～64歳で、心臓・腎臓、ま
たは呼吸器機能に障害がある人、ヒ
ト免疫不全ウイルスによる免疫機能
の障害で医師が必要と認定した人も
対象になることがありますので、事
前に健康推進課に申し出てください。

実施期間…1月31日（水）まで

実施場所…県内契約医療機関

費用…1,500円（生活保護世帯
の人は受給証明書を持参）

問 健康推進課予防班

ストップ! ザ・むし歯

平成29年11月10日に行われた
3歳児健診で、虫歯や治療済み歯の
なかった子どもたちの紹介です。

秋葉 晴翔	東 依葵
飯田 大晴	居内 侑龍
上村 翠那	海寶 夢乃
加賀 優亮	苅米 泰地
菅田 稀心	鈴木 彪斗
鈴木 凱斗	高橋 彩
出山友珠葉	泊 朝陽
中島 想來	濱野 燎我
日高かりナ	藤井 心香
二川目真夏実	降旗 佑助
前川あかね	水野 汐莉
森 隼人	森川ひなの
矢野 珠愛	山田 葵

CHAKRAWARTHIGE NETHMI
BAGGAYA FERNANDO

<敬称略>

もぐもぐごっくん
離乳食教室

日時…2月5日（月）

①午前10時～10時50分
②午前11時～11時50分

場所…保健センター
（すこやかセンター内）

対象…離乳食が2回食になる頃の子
どもと保護者

内容…離乳食の量の確認、進め方、
個別相談など

持ち物…母子健康手帳、おむつなど

費用…無料

定員…各回10組程度

申込み…電話予約

※託児はありません。

問・申込先 健康推進課保健指導班

Toshokan
Net

とじょかんねっと

富里市立図書館 ☎ (90) 4646
（午前9時30分～午後5時）
<https://www.library.tomisato.chiba.jp/>

図書館カレンダー

開館時間…午前9時30分～午後6時
※金曜日は午後7時まで

☐…休館日 ★…映画会
◆…おはなし会 ●…親子おはなし会

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

おはなし会

毎週土曜日午後2時から「おは
なしのへや」で絵本や昔話を楽し
む会を行っています。（20分程度・
4歳くらいから小学生）

こわ～い話や笑っちゃう話など
とっておきのおもしろい話をたく
さんよういてお待ちしております！

親子おはなし会

毎月第2水曜日の午前10時30
分から30分程度、図書館ラン
ティア「もりのなか」による乳幼
児対象のわらべ歌を中心とした、
おはなし会を行っています。親子
で一緒に楽しみましょう。

返却期限を守りましょう

図書・雑誌・視聴覚資料の貸出期間は2週間です。現在お手元
にある資料の返却期限は過ぎていませんか？図書館の資料は市民
の大切な財産です。

1月の映画会

■場所 2階AVホール
■定員 先着80人

日 時	内 容
5日（金） 午後2時～	青い青い空 2010年公開【128分】 静岡県浜松市を舞台に、書道パフォーマンスに情 熱を注ぐ高校生たちの友情と成長を描くストーリー

※いずれも入場は先着順で、定員を超えた場合は入場を制限します。また、内容
についてはやむを得ず変更することがあります。

北部コミュニティセンター館内全面床清掃に伴う
サービスの一時停止のお知らせ

1月14日（日）の館内全面床清掃に伴い、予約本の受け取り・
返却のサービスが停止となります。
ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。



私たち、こんな活動をしています

地区保健推進員の活動紹介⑤

南小地区

南小地区は、9人の推進員で活動しています。
主な活動として、地区保健推進員協議会主催事業のほかに、地区の1歳
児訪問や、子育て交流会での手作りおやつ紹介、健康講座の開催、健診
などの呼びかけなどを行っています。

武州地区の晴晴会（老人クラブ）では、年2回健康講座を開催しました。
春には熱中症予防や特定健診についてなど、秋にはインフルエンザ・風邪・
肺炎予防についての内容で行いました。

東立沢地区の健康講座は、住民の人が、いつまでも元気に活動できるよ
うな健康づくりに、少しでも役に立てるように始めました。2月に行った
健康講座では、保健師から基礎代謝の説明、基礎代謝を上げる方法など分
かりやすく話していただきました。健康についての内容だけでなく、ほか
にも、試食、体操など盛りだくさんの内
容で活動しました。

今回は、試食の中でも特に美味しいと
好評だった「レンコンの和風サラダ」の
作り方を紹介します。簡単に作れて、栄
養がたくさんあります。ぜひ家庭でも
作ってみてはいかがでしょうか。



（前列左から）
小川 貞子、森田 郁子
相川 博子、鈴木 吟子
（後列左から）
森田真由美、新井いく代
井ノ口明美、中本 孝子
（写真右上）
吉田幾久子 <敬称略>

* * * レンコンの和風サラダの作り方 * * *

レンコンを選ぶポイント

- 形がふっくらとしていて丸く肉厚なもの
- 重たくずっしりしていて表面に艶があり、傷がついていないもの

【材料・4人分】 ●レンコン2節（400g） ●万能ねぎ1/4束
■酢 大さじ1 ■砂糖 大さじ1/2 ■塩 小さじ1/4
▲サラダ油 大さじ1/2 ▲水 大さじ1/2 ▲塩ひとつまみ
▲麵つゆ（3倍濃縮）大さじ1強 ▲七味唐辛子 少々

【作り方】

- ①レンコンの皮をむいてスライサーで薄切りにして、酢水にさらし水気を切る。
- ②万能ねぎは2センチの長さに切る。
- ③上記材料の■の調味料を混ぜる。
- ④鍋に湯を沸かし、①を入れ、透き通るまで茹でる。水気を切り、③を加え、混ぜて冷ます。
- ⑤別のボウルに上記材料の▲の調味料を混ぜて、②と④を加えて軽く和えたら完成！

