

広げよう
ママ友の輪

かもめっ子クラブに おいでよ😊

26年度子どもと楽しく遊ぶ時間やママたちがゆっくりお話しする時間をつくりました。

同じ子育て中のママたちと一緒に楽しい時間を過ごしませんか。

▷対象者

生後3ヵ月から3歳までのお子さんとその保護者

▷開催地

- 郡山市（毎月第2木曜日）
- いわき市（毎月第3木曜日）
- 南相馬市（毎月第4木曜日）

※詳しい場所は決まり次第お知らせします。



親子で楽しく運動したり、ママ同士ゆっくりと子育ての話をして、心もからだもリフレッシュしましょう。

健康保険課健康係 Tel 0243(62)0168

保健 だより



予防接種を受けましょう

予防接種は、それぞれ接種に適した時期がありますので、計画的に接種しましょう。

対象年齢を過ぎると、無料で接種することができなくなりますので、ご注意ください。

*予防接種をするときは、母子健康手帳を必ずお持ちください。

*県外に避難している方は、避難先の市区町村にお問い合わせください。

【麻しん・風しん混合ワクチン】

▷対象者・接種期間

	対象年齢	接種期間
I期	1歳以上2歳未満 *1歳になったらできるだけ早く接種しましょう*	1歳の誕生日の前日から 2歳の誕生日の前日まで
II期	幼稚園年長児に相当する年齢	平成27年3月31日まで

【二種混合】

▷対象者 小学6年に相当する年齢
(11歳以上13歳未満)の方



あたたかい春がやってきました。
新しい生活が始まる方が多い季節です。バランスの良い食事で、しっかり体調管理したいものですね。

春野菜のパスタ

【材 料(1人分)】

パスタ…40g
 A アスパラ…2本(30g)
 スナップえんどう…15g
 キャベツ…30g
 しめじ…15g
 B ミニトマト…3個
 オリーブ油…小さじ1
 塩・こしょう…少々
 昆布茶…小さじ1/2
 温泉卵…1個

【作り方】

- ①アスパラは株もとの固いところをピーラーで削ぎ、一口大に斜め切りにする。スナップえんどうは筋をとる。キャベツは一口大に切る。しめじは子房に分ける。ミニトマトは半分切る。
- ②鍋にたっぷりのお湯を沸かし、多めの塩を加えパスタをゆでる(パスタの袋に書いてあるゆで時間マイナス1分)。ゆであがる2~3分前にAの野菜を加えて一緒にゆでる。パスタの固さを確認し、ざるにあげて水切りをしてボールに移す。
- ③ボールにBを加えて混ぜ合わせお皿に盛りつけ、中央に温泉卵をのせる。
*筍や空豆、菜の花、レタスなどでもおいしく作れます。

いつも元気 健康レシピ

