

予防接種はお済みですか

対象年齢を過ぎると費用が自己負担となりますので、ご注意ください。

■麻しん・風しん

区分	対象年齢	接種期間
1 期	1歳以上2歳未満	1歳の誕生日の前日から2歳の誕生日の前日まで
2 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（破傷風・ジフテリア）

▷対象年齢 11歳以上13歳未満
※小学6年に相当する年齢

- ◆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。
- ◆不明な点はお問い合わせください。

保健 だより



問 健康保険課健康係 Tel 0243(62)0168

■日本脳炎

区分	対象年齢	標準的な接種年齢
1 期初回 (2回接種)	生後6か月以上 7歳6か月未満	3歳以上4歳未満
1 期追加		4歳以上5歳未満
2 期	9歳以上13歳未満	9歳以上10歳未満

※平成7年4月2日から平成19年4月1日の間に生まれた方に限り20歳未満まで接種することができます。

鼻やのどの粘膜を強くするビタミンAを含む食材で免疫力アップ。インフルエンザや風邪に負けない体をつくりましょう。

揚げたらのおろしポン酢かけ 焼きエリンギ ブロッコリー添え

【材 料】(1人分)

たら…1切れ(70g) 酒…3g しょうが汁…適量
小麦粉…4g 大根おろし…40g エリンギ…40g
ブロッコリー…30g ミニトマト…2個
ゆずのしぼり汁…小さじ1 しょうゆ…小さじ1

【作り方】

- ①たらを2つに切り、酒としょうが汁で下味をつける。
- ②ブロッコリーは小房に分けて色よくゆでる。エリンギは3～4つ割りにして網で焼く。
- ③たらの汁気をふき、小麦粉をうすくまぶして油で揚げる。
- ④大根おろしとポン酢しょうゆを作っておく。
- ⑤彩りよく盛り付け、たらに大根おろしとポン酢しょうゆをかける。

いつも元気
健康レシピ



広げよう ママ友の輪

青森市に避難している「つなごろう会パートⅡ」の方々からおいしい青森りんごをいただき、クリスマスプレゼントとしてかもめっ子クラブのお子さんたちへ贈らせていただきました。



△12月11日、郡山市



△12月18日、いわき市



△12月25日、南相馬市



今月の
かもめっ子クラブ

- ◆郡山市 2月12日(木) 10時～ 郡山市総合福祉センター
- ◆いわき市 2月19日(木) 10時～ いわき市文化センター
- ◆南相馬市 2月26日(木) 10時～ 高平生涯学習センター