

秋季のポリオ予防接種のご案内

■対象者

生後3か月～生後90か月（7歳6か月）未満で、2回投与を完了していないお子さん（対象者には個別にご案内をしています。）※接種歴については、母子健康手帳でご確認ください。

■時間

・受付時間 午後1時～1時30分まで
・開始時間 午後1時30分～

■持ってくるもの

・母子健康手帳（忘れた方は受けることができます。）
・ポリオ予防票

■注意事項

※冊子「予防接種と子どもの健康」をよく読んで、予防接種の必要性や副反応について理解し、受けるようにしましょう。

※都合の悪い方は、他の会場で接種することができず、他の会場で接種を希望される方は、ワクチンの都合がありますので、必ずお知らせください。

新型インフルエンザへの対応 一般の医療機関で 受診できます

7月17日から新型インフルエンザと疑われる症状のある方は、一般の医療機関で受診できるようになりました。

～受診するときに気をつけること～

●必ず事前に、医療機関に電話したうえで、受診してください。

※感染拡大を防止するため、医療機関への事前の電話連絡のご協力をお願いします。

●受診する際は、必ずマスクを着けてください。

■問い合わせ

新型インフルエンザ相談窓口
柳井健康福祉センター
☎0820(22)3631

◆日程および会場

対象地区	実施日	対象児生年月日	会場
東和	9月11日(金)	平成14年3月13日～平成21年6月10日	東和総合センター
橘	9月17日(木)	平成14年3月19日～平成21年6月16日	
久賀	10月2日(金)	平成14年4月4日～平成21年7月1日	しまとびあスカイセンター
大島	10月9日(金)	平成14年4月11日～平成21年7月8日	

健康増進課 健康づくり班
☎0820(77)5504



にんじんの まるドーナツ



1人分の熱量

エネルギー	213kcal
たんぱく質	6.2g
脂質	7.1g
カルシウム	66mg
鉄分	0.9mg
ビタミンA	245 μg
ビタミンB1	0.10mg
ビタミンB2	0.11mg
ビタミンC	1mg
食物繊維	2.0g
塩分	0.3g

周防大島町食生活改善推進協議会は「野菜を食べて元気もりもり」を活動キャッチフレーズに野菜摂取への取り組みを重点的に行っています。野菜は各種ビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素を供給するだけでなく、病気や老化の予防にかかわる抗酸化性、発がん抑制などさまざまな生理的機能性があることが明らかになっています。今回は、にんじんのたくさん入ったおやつをご紹介します。にんじんが苦手な子どもさんにも喜んで食べていただけたらと思います。

周防大島町食生活改善推進協議会大島支部

材料（6人分）	作り方
にんじん 100g	1. にんじんをすりおろす。 2. ボウルに卵を割りほぐし、牛乳・①のにんじんを混ぜてホットケーキミックスを加えさっくり混ぜる。 3. 160度以上の油にスプーンですくって落としきつね色になるまで揚げる。冷めないうちにきなこ・砂糖・塩を混ぜあわせたものをまぶす。
ホットケーキミックス 200g	
牛乳 50cc	
卵 1個	
揚げ油 適量	
きなこ 40g	
砂糖 大さじ2 塩 ひとつまみ	