

いきいき健康推進課 ほけんだより

お問い合わせ先 TEL0175-28-5800

保健行事予定

4月

母子手帳交付について

保健師が不在の場合もあります。**事前に連絡をくださるようお願いいたします。**

【赤ちゃん教室】

とき 4月24日(水)
ところ 保健福祉センター
対象者 H24.6・9・11月生
受付 13:30~13:45

【キッズルーム】

毎月2回、保健福祉センターを遊び場として開放しています。

とき 4月11日(木)・25日(木)
ところ 保健福祉センター
対象者 就学前のお子さんと保護者
時間 10:30~16:00

《個別予防接種》

	東通診療所	むつ市内・村指定医療機関
B C G	4月4日(木)	
三種混合	4月8日(月)	
四種混合	接種希望日1週間前までに、自分で個別予約	4月23日(火)
麻しん・風しん混合	4月15日(月)	4月5日(金)

指定医療機関		受付時間
東通村	東通村診療所 ★実施場所：保健福祉センター	13:30~14:00
	ちばクリニック *1	14:00~15:30
むつ市内	どんぐりこどもクリニック*1	14:00~15:30
	菊池医院	13:30~14:30

注：やむを得ない事情で、広域の予防接種を希望する場合は、いきいき健康推進課までお問い合わせください。

・ヒブワクチン
・小児肺炎球菌ワクチン
・子宮頸がんワクチン
については、予防接種のページをご覧ください。

お餅のカロリー計算をしてみました ～食改さんの調理研修会～

2月28日(木)に食生活改善推進委員会が、「お餅の研修会」を行いました。自分たちがいつも作っている大きさでお餅を作り、あんこと皮の重さを計ってカロリーを計算してみました。参加者15名中、一番大きいお餅は190gで443キロカロリー、一番小さいお餅は96gで182キロカロリーでした。

一般的な間食のカロリーは、1日200キロカロリーが目安とされています。今回200キロカロリーに近いお餅を作った時の全体の重さはおよそ100gでした。

あくまで目安ですが、みなさんもお餅を作る時に、ちょっとだけ考えてみてください。



みんなでワイワイお餅をこねます



皮と餡の重さを計ります



カロリーはどのくらい？

