



# すこやか写真館 3月



高瀬碧央ちゃん(24日)

母が大好きなあおくん★笑顔溢れるステキな日々を一緒に過ごそうね♪



林都葵ちゃん(13日)

よく笑い、よく動く！元気で可愛いお都葵ちゃんが大好きです♡



和田羽華ちゃん(15日)

みんな羽華の笑顔に癒されるよ♡ママのもとに生まれできてくれてありがとう♡



藤田凧朔ちゃん(9日)

1歳の誕生日おめでとう！これからも姉妹で笑顔で過ごそうね♡大好きだよ！

## 赤ちゃんの写真を募集しています

5月生の満1歳の赤ちゃんの写真を募集しています。お子様の名前(ふりがな)・誕生日、保護者の方の住所・連絡先、メッセージ(30字程度)を添えて、4月25日④までに持参・郵送・webのいずれかでご応募ください。

●申込・問い合わせ/企画課 ☎093・434・1921

## 応募はwebが便利です！

QRコードを読み込めば、いつでもどこでも簡単に応募できます！



## 管理栄養士のおうちレシピ

### しらす干しのうまみで出汁いらずのお手軽スープ！春野菜とシラスのレモンスープ



#### 材料(2人分)

- 春キャベツ…葉3~4枚(100g)
- 人参……………1/3本(50g)
- スナップエンドウ…6本(50g)
- 塩……………小さじ1/3
- レモン果汁……………小さじ1
- オリーブオイル……………小さじ1(お好みで)
- あらびき黒コショウ……………少々
- 調味料A
- しらす干し……………20g
- 料理酒……………大さじ1
- 水……………2カップ

1食分栄養素 ▶エネルギー 68kcal ▶たんぱく質 3.0g ▶脂質 2.2g ▶炭水化物 8.8g ▶食塩相当量 1.6g

#### 作り方

- 春キャベツは3cm角に、人参は2cm角に切る。スナップエンドウはへたと筋を除き1/3に切る。
- 鍋に調味料Aを入れ中火にかける。煮立ったら人参を入れて弱めの中火にし、ふたをして3分煮る。
- 春キャベツ・スナップエンドウを加え、ひと煮立ちしたらアクを除き、塩とレモン果汁を加えて混ぜる。
- 器に盛り、お好みで黒コショウを振ってオリーブオイルを垂らしたらでき上がり！



春キャベツは食感も柔らかく甘いためサッと加熱するのがポイント！冬キャベツに比べてビタミンCが約1.3倍、βカロテンが約3倍と栄養価が高くスープにすることで、溶け出した栄養素を丸ごと摂ることができます。また、サラダで食べるよりたくさん食べることができるため野菜不足が気になる人へおすすめの食べ方です。冷蔵庫の野菜でぜひアレンジしてみてください！



# RSウイルス感染症に対する母子免疫ワクチン 4月1日より定期接種を実施する予定です

## ◎定期接種の対象

接種時点で妊娠28週0日から36週6日までの妊婦(1回)

## ◎費用 無料

※里帰り出産により、福岡県広域化実施医療機関以外での接種を希望される場合は、事前に手続きが必要ですので、問い合わせ先までお問合せください。

## ◎接種に必要なもの

- 親子(母子)健康手帳
- マイナ保険証等(住所・生年月日が確認できるもの)

## ◎予防接種実施医療機関

事前に予約が必要です。町のホームページでお知らせします。

## ◎問い合わせ

パンジープラザ ☎093・436・5115

詳細はホームページで



## RSウイルスってなに？

RSウイルスは小児や高齢者に呼吸器症状を引き起こすウイルスで、感染すると発熱、鼻水、咳などの症状が出現し、初めて感染した乳幼児の約3割で咳が悪化し、重症化することがあります。



## ワクチンの効果は？

妊婦が母子免疫ワクチンを接種すると、母体内で作られた抗体が胎盤を通じて胎児に移行し、生まれた乳児が出生時からRSウイルスに対する予防効果を得ることができます。

## 带状疱疹ワクチン 接種費用を補助



带状疱疹ワクチンは、発症を抑制し重症化や後遺症の予防につながるとされています。

■接種期間/4月1日④~令和9年3月31日④

■対象/次の①~③すべてに該当する人(対象者には4月中にハガキを発送)

- ①町に住民票がある
- ②今までに任意で下記ワクチンを接種したことがない
- ③以下の年齢である

65歳 (S36.4.2 ~ S37.4.1 生まれ)	70歳 (S31.4.2 ~ S32.4.1 生まれ)
75歳 (S26.4.2 ~ S27.4.1 生まれ)	80歳 (S21.4.2 ~ S22.4.1 生まれ)
85歳 (S16.4.2 ~ S17.4.1 生まれ)	90歳 (S11.4.2 ~ S12.4.1 生まれ)
95歳 (S6.4.2 ~ S7.4.1 生まれ)	100歳 (T15.4.2 ~ S2.4.1 生まれ)

60歳以上65歳未満で概ね身体障害者手帳等級1級の人(ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能)

接種内容	回数	自己負担額
生ワクチン(ビケン)	1回	1回2,000円
組換えワクチン(シングリックス筋注用)	2回	1回5,000円

※いずれのワクチンも生活保護受給者は無料

■持ち物/自己負担金、マイナ保険証等(住所・生年月日が確認できるもの)、対象者お知らせハガキ(生活保護受給者は診療依頼書、60歳以上65歳未満の人は身体障害者手帳1級を別途持参)

#### 接種場所/指定医療機関

青木内科クリニック	桑原医院
いのうえ内科クリニック	御所病院
健和会京町病院	重見医院
佐々木クリニック	田添医院
いけだクリニック	村尾医院
たじり消化器・肝臓内科クリニック	
ひろかわ皮膚科クリニック	

※事前に予約しましょう。  
※福岡県広域予防接種実施医療機関でも接種できます。  
※上記以外での接種希望の場合は予防接種依頼書が必要です。下記までご連絡ください。

#### 問い合わせ/保険健康課

☎093・588・1235