



**第2期麻しん風しん混合
予防接種および二種混合
予防接種のお知らせ**

○第2期麻しん風しん混合予防接種
接種対象年齢▼小学校就学前(年長児)の1年間(平成28年4月2日から平成29年4月1日生まれ)

接種回数▼1回
接種期限▼令和5年3月31日まで
予診票の配布▼出生届出時または転入時に「困健康づくり課・困住民福祉課」の窓口で配布しています。

※令和5年4月1日以降の接種は任意接種(有料)ですので注意してください
○二種混合予防接種
接種対象年齢▼11歳以上13歳未満
接種回数▼1回
予診票の配布▼

今年度小学6年生に相当する年齢の人へ、4月に予診票を郵送しました。
※13歳の誕生日以降の接種は任意接種(有料)ですので、注意してください
接種に必要な物▼
予診票・母子手帳・保険証
※対象者で予診票のない人は、「困健康づくり課・困住民福祉課」の窓口で配布しますので、母子手帳を持参して、お

屋外ではマスク着用により、熱中症のリスクが高まります

特に運動時には、忘れずにマスクをはずしましょう

※環境省『熱中症予防×コロナ感染防止で「新しい生活様式」を健康に!』を加工して作成

申し出ください
問合せ▼
困健康づくり課予防係
(☎内線1172)

手話コーナー vol.4

今月の手話「こんばんは」の表現をご紹介します。

こんばんはの手話は「暗い、夜」と「あいさつ」を順に表すと「こんばんは」という単語になります。

「暗い、夜」



解説

手のひらを前に向けて、左右に開いた状態から胸の前で交差させます。

「あいさつ」



解説

6月・7月号で表したのと同じ「あいさつ」という手話です。向かい合わせた人差し指を折り曲げます。



動画でご覧になれます▶

問合せ▶困福祉課障害福祉係(☎内線1154)



安中市食生活改善推進員がおすすめする

健康レシピ紹介 ~郷土料理編~

レーズン入りおやき



栄養成分(2個分)▼
エネルギー 254kcal
たんぱく質 6.1g
食塩相当量 1.4g



(紹介者: 黛 恵美子、河原 慎子)

材料(20個分)▼

- ・地粉(中力粉) 500g
- ・味噌 100g
- ・長ネギ 50g
- ・水またはぬるま湯 250ml
- ・砂糖 50g
- ・タンサン 5g
- ・ベーキングパウダー 10g
- ・レーズン 100g

〈調理時間30~40分〉

作り方▼

- ①粉はふるっておく。長ネギはみじん切りにする。
- ②味噌を分量の半分の水で溶き、レーズンを漬けておく。
- ③ボウルに☆、①、②を入れ、よくかき混ぜる。残りの水を少しずつ入れ、柔らかくなりすぎないように練る。
- ④手粉をつけながら丸め、温めておいたホットプレートの上で平たく伸ばし、弱火で10~20分かけてゆっくり焼く。