

「高齢者のインフルエンザ予防接種」のお知らせ

☎ 住民福祉課 保健予防係 ☎62-9134

町では、高齢者のインフルエンザへの感染や重症化防止のため、インフルエンザ予防接種を行います。希望される方は下記の医療機関に予約のうえ、接種をお受けください。

- 【対象者】** 富士見町に住所を有する方で、①65歳以上の方、②60歳以上65歳未満で心臓・じん臓・呼吸器に重い病気のある方（身体障害者手帳1級レベルの方）
接種期間内に65歳（②の方は60歳）になる方は誕生日から対象になります。
- 【接種期間】** 10月15日(日)～12月25日(月)まで
各医療機関において接種できる曜日は異なります。事前に必ず医療機関に予約してください。
- 【一部負担金】** 1,000円 生活保護世帯、町民税非課税世帯に属する方は一部負担金が免除されます。該当される方は接種日より前に保健予防係（保健センター）で申請手続きをしてください。
※申請手続きは、10月5日(木)からできます。印鑑をお持ちください。
申請受付時間：月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分
- 【持ち物】** 保険証、診察券（ある方）、一部負担金または予防接種券
※本人確認のため、必ず保険証をお持ちください。
※予約票は各医療機関においてあります。 ※予防接種は体調の良い時に受けましょう。
- 【指定医療機関】**

医療機関名	受付(予約)時間	電話番号
小池医院	月～金曜日 午前9:00～11:30 午後2:00～5:30 土曜日 午前9:00～11:30	☎62-2222
小林医院	月～金曜日 午前9:00～12:00 午後3:00～6:00	☎64-2043
富士見 やまびこクリニック	月～金曜日 午前9:00～12:00 午後3:30～6:00 第2・4土曜日 午前9:00～12:00	☎61-2155
富士見高原病院	・10月2日(月)より予約開始 ・電話予約受付時間：月～金曜日 午前8時30分～午後5時	予約センター ☎61-0489

※岡谷市・諏訪市・茅野市・下諏訪町・原村の医療機関でも受けられます。他市町村の指定医療機関については、保健予防係までお問い合わせください。

「食育推進チーム」だより

かしこく選んで、おいしく食べよう!

「野菜たっぷり・適塩キャンペーン」を開催しました



栄養士会諏岡支部は、8月19日に茅野市のオギノショッピングセンターで「野菜たっぷり・適塩キャンペーン」を開催し、会場には多くの方が訪れました。

イベントでは、「野菜料理の試食と展示」「適塩（0.8%塩分濃度）みそ汁の試飲」「日頃食べている野菜の量をはかってみよう」などを行いました。色の濃い野菜を使った料理試食（にんじんと小松菜の彩りサラダ・ズッキーニのカレー炒め）を提供しました。カレー粉を使うことで、塩分が少なくてもおいしく食べられると、子どもたちにも好評でした。

☎ 住民福祉課 保健予防係
☎62-9134
(担当)富士見町 栄養士会



中華風豚汁

料理のポイント

たくさんの野菜を使うと野菜のうま味・おいしいだし汁が出るため、食塩を使う量を少なくすることができます。チンゲン菜、コンニャク、ごぼう、豆腐、きのこ類などの具材もおすすめです。

地域で活動する栄養士から、野菜がたくさん食べられる秋にぴったりのメニューを紹介します。いつもの豚汁を中華風にしてみました♪

(1人分) 121kcal 塩分0.6g

◆材料 (2人分)

豚もも肉（薄切り） 60g
白菜 50g 大根 30g
にんじん 10g 里芋 1個
しめじ 20g 長ネギ 30g
サラダ油 小さじ1
水 2カップ弱
鶏がらスープの素 小さじ1/3
醤油・酒 各小さじ1
練りごま 小さじ1/2
塩・こしょう・ごま油 少々

◆作り方

- ①豚肉を油で炒め、色が変わったら小口切りのネギを加えて炒める。
- ②食べやすい大きさに切った野菜を加えて炒め、水とスープの素、醤油、酒を入れて野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ③塩・こしょうで味を整え、練りごまを煮汁で溶いて加えて、ごま油を振って香りづけする。