



高齢者予防接種のお知らせ

高齢者インフルエンザ

対象者

- ・町内に住民登録があり、接種日に満65歳以上の方
- ・60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能に障害(身体障害者手帳1級程度)のある方、またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障害を有する方で接種を希望する方

接種期間

10月1日(日)～

12月31日(日)

町が助成する額

1,500円

(生活保護世帯の方は、接種費用を全額助成)

その他

平成28年度に接種された65歳以上の方、昭和27年1月から12月31日生まれの方には、9月下旬に予診票を送付しました。

高齢者肺炎球菌ワクチン

対象者

- ・町内に住民登録があり、平成29年度に65、70、75、80、85、90、95、100歳の誕生日を迎える方
- ・60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能に障害(身体障害者手帳1級程度)のある方、またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障害を有する方で接種を希望する方

接種期間

平成30年3月31日(土)まで

※過去に肺炎球菌の予防接種を受けた方は該当しません。

町が助成する額

2,000円

(生活保護世帯の方は、接種費用を全額助成)

その他

健康づくり健康づくり班

その他

65歳以上で該当する方には、予診票を4月下旬に送付しました。

《共通事項》

接種医療機関

- ①町内医療機関と山武郡市医師会・旭匠医師会に加入している医療機関
- ②千葉県内定期予防接種相互乗り入れ協力医療機関

接種方法

接種を希望する方は、医療機関へ予約のうえ、接種を受けてください。

※予診票が郵送されていない方で接種を希望する方は健康づくり健康づくり班へご連絡ください。

健康づくり健康づくり班
☎(82)3400

手作り料理を食卓に!

町食生活改善協議会

豆腐ハンバーグ 野菜ソース

材料(4人分) : 1人分 294kcal

木綿豆腐	600g	鶏ひき肉	120g
長ねぎ	20センチ	片栗粉	小さじ4
玉ねぎ	40g	ピーマン	40g
赤・黄ピーマン	各40g	トマト	120g
にんにく	1かけ(10g)	酢	小さじ4
塩・こしょう	少々	オリーブオイル	小さじ4

④【酒…大さじ4、塩・こしょう…少々】

〈付け合せ〉 にんじん … 120g じゃがいも … 200g
パセリ … 適量



作り方

- ①ボウルに鶏ひき肉、水切りした豆腐、みじん切りにした長ねぎ、片栗粉、④の調味料を入れてこね、成形する。
- ②フライパンに油を熱し、①を焼く。
- ③玉ねぎ、ピーマン、トマトを1センチ角に切る。フライパンに油とスライスしたにんにくを入れ、野菜を炒めて酢と塩こしょうを加え、蒸し煮にし、ミキサーにかける。
- ④豆腐ハンバーグに③のソースをかけ、茹でて食べやすい大きさに切ったにんじんとじゃがいも、パセリを添える。