

## 各種健診の日程

### 4ヶ月児健診

4月 9日(日) 対象者 H24.11.16~12.15生まれ  
受付：通知に記載 場所：一の宮保健センター

### 7～8ヶ月児健診

5月 7日(日) 対象者 H24.9月生まれ  
受付：通知に記載 場所：一の宮保健センター

### もうすぐ1歳児健診

4月 9日(日) 対象者 H24.5月生まれ  
受付：13:00~13:15 場所：一の宮保健センター

### 1歳6ヶ月児健診

4月23日(日) 対象者 H23.8月生まれ  
受付：9:00~9:15 場所：一の宮保健センター

### 3歳児健診

4月16日(日) 対象者 H21.9月生まれ  
受付：13:00~13:15 場所：一の宮保健センター

## 休日在宅医

|       |              |         |
|-------|--------------|---------|
| 4月 7日 | 脇胃腸科         | 32-2500 |
| 4月14日 | 坂梨ハートクリニック   | 24-6262 |
| 4月21日 | 問端内科         | 32-0102 |
| 4月28日 | 栗林内科医院       | 24-1024 |
| 4月29日 | 眼科古嶋医院       | 34-0008 |
| 5月 3日 | 家入整形外科       | 32-0048 |
| 5月 4日 | 古閑医院         | 22-3000 |
| 5月 5日 | 大阿蘇病院        | 22-2111 |
| 5月 6日 | たくもと小児科クリニック | 34-2202 |
| 5月12日 | 小野主生医院       | 32-0039 |

※阿蘇中央病院夜間診療：毎週金曜19時~21時。

## 各種相談の日程

### 心配ごと相談<無料>

4月18日(日)  
5月 2日(日)  
9:30~12:00 阿蘇保健福祉センター  
問い合わせ 阿蘇市社会福祉協議会(☎32-1127)

### 年金出張相談<(国民年金・厚生年金)予約制>

4月19日(日)  
10:00~15:00 阿蘇市役所  
5月 1日(日)  
10:00~15:00 農村環境改善センター  
予約先 熊本東年金事務所(☎096-367-2503)

### こころの相談<予約制・無料>

4月 9日(日) 13:30~16:00 阿蘇保健所  
予約先 阿蘇保健所(☎32-0535)

### 登記相談(売買・贈与・相続等)<無料>

4月18日(日) 10:30~15:00 阿蘇市役所  
問い合わせ 熊本地方法務局(☎096-364-2145)

### もの忘れ相談<随時受付・無料>

問い合わせ 阿蘇市地域包括支援センター☎32-5211  
ほけん課☎22-3145

### 熊本県弁護士会法律相談<予約制・有料>

毎週金曜日※年末年始、祝祭日を除く  
13:00~16:00 農村環境改善センター  
予約先 熊本県弁護士会(☎096-325-0009)

### 熊本県司法書士会総合相談<予約制・有料>

毎週水曜日※年末年始、祝祭日を除く  
17:00~20:00 農村環境改善センター  
予約先 熊本県司法書士会(☎096-364-2890)

## 実施予防接種医療機関一覧

| 医療機関名        | 電話番号     | ヒブ | 肺炎球菌 | BCG | 不活化ポリオ | 三種混合 | 四種混合 | 麻しん風しん | 日本脳炎 | 二種混合 | 子宮頸がん |
|--------------|----------|----|------|-----|--------|------|------|--------|------|------|-------|
| 古閑医院         | ☎22-3000 |    |      |     |        |      |      | ●      | ●    |      | ●     |
| 松見内科クリニック    | ☎22-0260 | ●  | ●    | ●   | ●      | ●    | ●    | ●      | ●    |      | ●     |
| 市原胃腸科外科      | ☎34-1211 |    |      |     |        |      |      | ●      |      |      | ●     |
| 脇胃腸科         | ☎32-2500 |    |      |     |        |      |      | ●      |      |      | ●     |
| 小野主生医院       | ☎32-0039 | ●  | ●    |     |        |      |      | ●      | ●    |      | ●     |
| 問端内科         | ☎32-0102 |    |      |     |        |      |      | ●      |      |      | ●     |
| 家入整形外科       | ☎32-0048 |    |      |     |        |      |      | ●      |      |      | ●     |
| 阿蘇温泉病院       | ☎32-0881 |    |      |     |        |      |      | ●      | ●    |      | ●     |
| 坂梨ハートクリニック   | ☎24-6262 |    |      |     |        |      |      | ●      |      |      | ●     |
| たくもと小児科クリニック | ☎34-2202 | ●  | ●    | ●   | ●      | ●    | ●    | ●      | ●    |      | ●     |
| 栗林内科医院       | ☎24-1024 |    |      |     |        |      |      | ●      | ●    |      | ●     |
| 阿蘇中央病院 小児科   | ☎34-0311 | ●  | ●    | ●   | ●      | ●    | ●    | ●      | ●    | ●    | ●     |
| 波野診療所        | ☎24-2203 |    |      |     |        |      |      | ●      |      | ●    | ●     |

※予防接種の対象者については、各予防接種に応じて個別通知や本誌紙面等で定期的にご案内します。  
※予約制ですので、必ず事前に電話予約をしてください。また、受診の際は母子健康手帳と問診票をご持参ください。  
【問い合わせ 一の宮保健センター ☎22-5088 お知らせ端末55-5088】



## 地産地消フッキング

### ほうれん草のキッシュ

\*\*\*作り方\*\*\*

- ①ベーコンは1cm幅に切り、ほうれん草は4cm長さに切り、玉ねぎは薄切りにする。  
オーブンは200℃に予熱する。
- ②フライパンに油を熱し、ベーコン・玉ねぎ・ほうれん草の順に加えてさらに炒める。塩こしょうで味を整え冷ます。
- ③ボールに(A)と顆粒タイプコンソメを混ぜ合わせ、冷めた②の具材をあわせる。
- ④耐熱容器に入れ、オーブンで15~20分焼く。
- ⑤中央に竹串をさして何もつかなければ焼き上がり。  
お好みの大きさに切って盛り付ける。

#### <食改より一言>

ほうれん草と卵には子どもの成長に必要な栄養素がたくさん入っています。味付けを薄味にするといいでしょ。中の具材も魚介類、きのこ類や旬の野菜、いも(さつまいも)など入れるといろんな味が楽しめます。

|                 |               |            |
|-----------------|---------------|------------|
| ●エネルギー: 279kcal | ●たんぱく質: 15.8g | ●脂質: 22.6g |
| ●カルシウム: 253mg   | ●塩分: 1.1g     |            |



#### 【ほうれん草のキッシュ】 材料(2人分)

- ・ほうれん草……120g
- ・玉ねぎ……1/4個
- ・ベーコン……3枚
- ・塩こしょう……少々
- ・顆粒タイプコンソメ……小さじ1/2
- (A) ・卵……2個
- ・牛乳……1/2カップ
- ・生クリーム……1/4カップ
- ・粉チーズ……大さじ2

食生活改善推進員協議会

FRESH MAN



## さわやか フレッシュマン

前田 礼子<sup>れいこ</sup>さん(21歳) 行政区: 内牧2区  
阿蘇プラザホテル勤務

〔趣味〕寝ること、食べること

〔特技〕柔道

〔阿蘇の好きなところ〕景色がキレイ

〔阿蘇市への要望〕早い復興をお願いします

〔好きな男性のタイプ〕男らしい人

〔好きな言葉〕ありがとう

Q. 仕事の内容

フロントサービス(受付、案内等)

Q. 仕事で、日頃から心がけていること

笑顔を絶やさない

FRESH MAN



・・・このマークの話題は、インターネットで動画(WebTVアソ)をご覧ください。  
アクセスは【阿蘇市ホームページ→阿蘇インターネット放送局 WebTVアソ】