

簡単にできる朝食レシピ

洋風雑炊

材料(2人分)

ごはん	1 杯
シーフードミックス	50 g
さやえんどう	4 枚
トマト	中1/2 個
チーズ	1/2 枚
スープ (コンソメ)	1・1/2 カップ

作り方

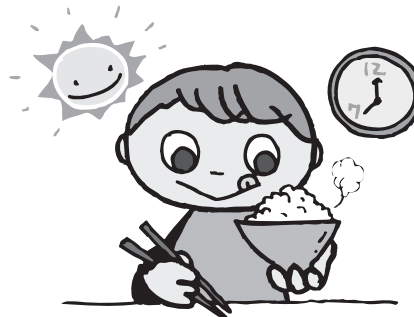
- 1、シーフードミックスは熱湯をかけておく。
- 2、さやえんどう、トマトを食べやすいよう小さく切る。
- 3、耐熱容器にごはんと1、2の具とチーズ、スープを入れ、ラップをせずに電子レンジで2分～2分30秒加熱する。

千切り野菜のココット

作り方

耐熱皿にキャベツや人参などの野菜をせん切りにしたものをいれ、その上に卵を割り入れる。ラップをかけて電子レンジで約1分加熱すればできあがり。(黄身につまようじなどで穴をあけて、はじけるのをふせよう)

玉ねぎやじゃが芋のせん切りにベーコンやハムを組み合わせで作ってもOK。



日本脳炎予防接種について

現在、平成17年5月30日付で日本脳炎予防接種を見合わせているところですが、今年度も、より安全なワクチンの開発を待ち、引き続き実施を見合わせます。

しかし、日本脳炎流行地域へ渡航予定の方や蚊に刺されやすい環境にある方など、日本脳炎に感染する恐れが高い場合で、その保護者が予防接種を受けさせることを特に希望する方については、現行のワクチンを使用した接種を行うことが可能です。

その場合は同意書の作成など手続きが必要になりますのでご連絡ください。

期限 4月27日(金)

連絡先 国東保健センター
☎0978③2450

なお、日本脳炎感染予防のため、戸外に出るときはできるかぎり長袖長ズボンを身に着けるなど、日本脳炎ウイルスを媒介する蚊に刺されないように注意するとともに、日ごろから、早寝早起きをして、栄養・睡眠を十分にとり体力づくりをしておきましょう。

県病健康教室「放射線シリーズ」

日時 毎月第3火曜日 午後1時～2時
場所 大分県立病院 3階会議室

回	開催日	演題	講師
1	4月17日(火)	放射線検査と健康	放射線技術部 小野 孝二
2	5月15日(火)	放射線治療のはなし	放射線科部 部長 前田 徹
3	6月19日(火)	血管造影による治療	放射線科部 副部長 小松 栄二

入場無料(事前の予約はいりません) どなたでも参加できます。

問い合わせ 大分県立病院 総務・企画課 ☎097-546-7282

精神保健家族教室A参加者募集

回	日時	内容(テーマ)	方法
1	5月16日(水) 午後1時～4時	病気のしくみと経過 病気への対処と工夫	ビデオ学習・ 講義・話し合い
2	6月13日(水) 午後1時～4時	治療の作用と副作用 障がいへの対処の工夫	ビデオ学習・ 講義・話し合い
3	7月11日(水) 午後1時～4時	受けられる援助 回復者からの報告	講義・体験報告・ 意見交換

対象 統合失調症で治療中の方のご家族

場所 大分県精神保健福祉センター研修室

参加費 600円(テキスト代)

問い合わせ 大分県精神保健福祉センター
(ハートコムおおいた) ☎097-541-6290