

保健所などが移転します

総合保健医療センターの大規模改修工事完了に伴い、保健所などが千葉ポートサイドタワーから順次移転します。

詳しくは、[千葉市 保健所](#)

移 転 先 総合保健医療センター（美浜区幸町1-3-9）

移転日	組織	フロア
11月9日(月)	福祉まるとサポートセンター	1階
	健康支援課、在宅医療・介護連携支援センター、精神保健福祉課	2階
11月24日(火)	保健所総務課、感染症対策課、環境衛生課、食品安全課	3階
12月21日(月)	こども発達相談室	2階

備 考 各組織の電話番号などは、移転前と同じです。

問医療政策課 ☎245-5204 FAX245-5554

高齢者などを対象に10月から 予防接種が始まります

新型コロナ、インフルエンザの定期予防接種が始まります。対象者への通知は行っていません。接種を希望する方は、協力医療機関に予約をとってください。



- 期 間 10月1日(木)～来年1月31日(日)
- 対 象 接種日に市内に住民登録がある、次のいずれかの方
 - ・65歳以上
 - ・60～64歳で心臓・腎臓・呼吸器機能またはヒト免疫不全ウイルスにより身体障害1級の障害がある
- 料 金 新型コロナ＝8,000円、インフルエンザ＝1,800円。いずれも、期間中に一回のみ適用
 - ＊生活保護受給中の方、市民税非課税世帯などの方は免除・減免されます。

協力医療機関など詳しくは、[千葉市 高齢者新型コロナ](#)

または [千葉市 高齢者インフルエンザ](#)

高齢者带状疱疹定期予防接種

次に該当する方が带状疱疹定期予防接種の費用助成を受けられるのは、該当年度の1年間のみです。

対 象 過去に接種（自費含む）を受けたことがない方。かつ市内に住民登録があり、今年度中に65・70・75・80・85・90・95・100歳になる方 など

詳しくは、[千葉市 高齢者带状疱疹](#)

問高齢者予防接種コールセンター ☎356-1928（9月24日(木)から）

医療政策課 FAX245-5554

千葉市の🍅をつくたべ！

市内ではさまざまな農産物がつくられています。産地ならではの、新鮮で旬の農産物をおいしくたべませんか？

里 芋 旬…9～1月

千葉市では若葉・緑区を中心に育てられています。ねっとりした食感で、かむたびに優しい甘みがじんわりと広がる里芋は、秋から冬にかけて旬を迎え、ぐっとおいしさが広がります。



原産は熱帯地域であるため、保存する際には乾燥と寒さの対策が必要です。購入後はすぐに袋から取り出し、新聞紙やキッチンペーパーで包んで保存袋に入れ、気温が高い時期は冷蔵庫の野菜室、気温が低い時期は常温で保管しましょう。

旬の野菜でおいしく減塩！ ちばしおレシピ

Recipe 里芋と大根のミルクカレー

旬の野菜は素材そのものの味が濃く、少しの塩分でも十分においしいいただけます。今回のレシピでは生の状態から調理することで、里芋から出る粘りを活用し、とろみのあるまろやかな味わいで仕立てています。

材料〈2人前〉 調理時間45分

- ごはん …………… 400g
- 里芋 …………… 150g
- トマト ……… 1個 (150g)
- 鶏もも肉 …………… 100g
- 大根 …………… 50g
- タマネギ …………… 50g
- インゲン …………… 5本
- ニンニク …………… 1片
- 水 …………… 300ml
- 牛乳………150ml
- オリーブオイル… 大さじ1
- 薄力粉…………… 大さじ1
- カレー粉…………… 小さじ2
- 塩 ……………小さじ2/3



【栄養価 (1人分)】 食塩相当量2.1g

エネルギー589kcal、たんぱく質17.4g、脂質13.1g、炭水化物99.0g（糖質91.4g／食物繊維7.6g）

レシピ監修＝味の素㈱、エスビー食品㈱

<作り方>

- ①里芋・鶏もも肉・大根はひと口大、タマネギは縦半分の長さ、インゲンは4cm、トマトは角切りにする。ニンニクは木べらなどでつぶす
- ②フライパンにオリーブオイル、ニンニク、タマネギを入れて中火で炒める
- ③タマネギがしんなりしたら、里芋・鶏もも肉・大根を加え、よく炒める
- ④全体がなじんだらトマト・カレー粉・薄力粉を入れて炒め、水を加える。煮立ったら火を弱め、蓋をして弱火で15分煮る
- ⑤インゲンを加え、蓋をせずに時々混ぜながら7～8分煮る。里芋と大根が柔らかくなるまで煮て、塩、牛乳を加えひと煮立ちさせる
- ⑥器にごはんを盛り、⑤をかけて完成

問農政課（農産物について）☎245-5758 FAX245-5884

健康推進課（減塩について）☎245-5794 FAX245-5659