



# 11月 健康カレンダー

**西コミ** ~ 西当別コミュニティセンター(太美町) **ゆとろ** ~ 総合保健福祉センター<ゆとろ>(西町)  
( )内は受付時間です。

- 1 **土**
- 2 **日**
- 3 **祝** 当別断酒会(18:30~20:30) **ゆとろ**
- 4 **火**
- 5 **水** 健康相談(9:30~11:30) **ゆとろ**  
リハビリ教室(10:30~14:30) **ゆとろ**
- 6 **木**
- 7 **金** 健康相談(9:30~11:30) **ゆとろ**
- 8 **土**
- 9 **日**
- 10 **月** 健康相談(9:30~11:30) **ゆとろ**  
4カ月・10カ月児健診  
(13:00~14:00) **ゆとろ**
- 11 **火** ツベルクリン反応検査  
(13:00~13:30) **西コミ**
- 12 **水** 健康相談(9:30~11:30) **ゆとろ**  
女性がん検診(7:20~8:00西当別コミセ  
ンで受付) 札幌検診センターへ
- 13 **木** マタニティースクール  
(10:30~13:00) **ゆとろ**  
BCG予防接種(13:00~13:30) **西コミ**
- 14 **金** 健康相談(9:30~11:30) **ゆとろ**  
1歳8カ月・3歳児健診  
(13:00~14:00) **ゆとろ**
- 15 **土**
- 16 **日**
- 17 **月** 健康相談(9:30~11:30) **ゆとろ**  
当別断酒会(18:30~20:30) **ゆとろ**
- 18 **火** 友遊会(10:00~13:00) **ゆとろ**

- 19 **水** 健康相談(9:30~11:30) **ゆとろ**  
つばさの会(9:30~11:30) **ゆとろ**
- 20 **木** かすみ草の集い(10:30~14:30) **西コミ**  
こころの健康相談(要予約)  
(13:00~14:00) **ゆとろ**
- 21 **金** 健康運動相談(9:30~11:30) **ゆとろ**
- 22 **土**
- 23 **祝**
- 24 **月**
- 25 **火** マタニティースクール  
(13:00~15:45) **ゆとろ**
- 26 **水** 健康相談(9:30~11:30) **ゆとろ**  
ねこやなぎの会(10:30~14:30) **ゆとろ**
- 27 **木** 健康相談(9:30~11:30) **西コミ**
- 28 **金** 健康相談(9:30~11:30) **ゆとろ**
- 29 **土**
- 30 **日**

## 12月上旬の主な予定

- 健康相談 9:30~11:30  
祝日を除く毎週月・水・金曜日 **ゆとろ**
- マタニティースクール  
12月2日(火) 13:00~15:30 **ゆとろ**
- ツベルクリン反応検査  
12月2日(火) 13:00~13:30 **ゆとろ**
- 歯科検診・フッ素塗布  
12月3日(水) 10:00~14:00 **西コミ**
- BCG予防接種  
12月4日(木) 13:00~13:30 **ゆとろ**
- 健康運動相談  
12月5日(金) 9:30~11:30 **ゆとろ**
- 女性がん検診  
12月5日(金) 7:20~8:00 (ゆとろで受付)  
→札幌検診センターへ

▶ 申込・詳細 福祉課保健サービス係(「ゆとろ」内・☎3-2346)

つばさの会・こころの健康相談/当別断酒会については

▶ 申込・詳細 つばさの会・こころの健康相談 江別保健所(☎011-383-2111)へ。  
当別断酒会 日中は江別保健所(☎011-383-2111)、夜間は工藤(☎2-2510)へ。



～野菜たっぷり  
ミネストローネ～

朝晩の冷え込みが厳しくなってきましたが、風邪などひいてはいませんか？風邪を予防するには、十分な睡眠と、バランスの良い食事が大切です。特に野菜に多く含まれているビタミンCが不足すると体の免疫力が低下して、風邪を引きやすくなりますので、たっぷり野菜を食べましょう。

《材料・4人分》

- たまねぎ 1個
- 人参 1本
- セロリ 1本
- 長ねぎ 1本
- キャベツ 1/4個
- ベーコン 2枚
- オリーブ油 大さじ1/2杯
- にんにく 少々
- 固形スープ 1個
- 米 大さじ1杯
- トマト水煮 1/2缶
- 食塩 少々
- パセリ 少々

《作り方》

たまねぎ・にんじんは皮をむいて7mm角位に切る。セロリ

は筋をとり、キャベツは芯を除いてねぎ・ベーコンとともに1cm角位に切る。  
鍋に油とみじん切りにしたにんにくを入れて火にかけ、にんにくの香りが出たらベーコンを加え、脂を出しながら中火で炒める。

にたまねぎ、人参・セロリ、ねぎを入れ中火位で炒める。たまねぎが透き通ったらキャベツを入れてさつと炒める。

**注意!** 野菜を焦がさないように火加減に気をつけましょう。

に水4カップを加え強火にし、煮立ったらスープの素を入れてアクをとり、米を入れる。15分ほど弱火で煮たら、トマトの水煮を手でつぶしながら缶汁ごと入れ、食塩で味をととのえる。器に盛って、みじん切りのパセリを散らしてできあがり。

【栄養一口メモ】

このスープ1杯で大人1日必要野菜量350gの半分(170g)の野菜を食べることができます。

1人分の栄養価

- エネルギー 126キロカロリー
- たんぱく質 3.6g
- 脂質 5.8g
- 食物繊維 4.1g
- 塩分 1.5g
- カルシウム 62mg
- 鉄分 0.7g

町管理栄養士 大倉淑子

11月 (内科系・救病当番医)						
1日 堀江	2日 堀江	3日 とうべつ内	4日 さわざき	5日 太美	6日 近藤	7日 勤医協
8日 堀江	9日 堀江	10日 スウェーデン	11日 堀江	12日 とうべつ内	13日 さわざき	14日 太美
15日 近藤	16日 さわざき	17日 堀江	18日 堀江	19日 スウェーデン	20日 堀江	21日 とうべつ内
22日 さわざき	23日 太美	24日 近藤	25日 勤医協	26日 堀江	27日 堀江	28日 スウェーデン
29日 堀江	30日 堀江					

12月 (内科系・救病当番医)						
1日 さわざき	2日 太美	3日 近藤	4日 勤医協	5日 堀江	6日 堀江	7日 スウェーデン
8日 堀江	9日 堀江	10日 とうべつ内	11日 太美	12日 近藤	13日 勤医協	14日 堀江

医療機関	
勤医協当別小川通診療所	☎3-3010 錦町
近藤医院	☎3-2021 園生
■さわざき医院	☎5-2055 北栄町 要予約
■とうべつ内科クリニック	☎2-1313 西町 要予約
太美中央医院	☎6-2332 太美南
スウェーデン通り 内科循環器科クリニック	☎5-3151 太美町
■堀江病院	☎2-3111 樺戸町 要予約
とうべつファミリークリニック	☎6-4649 太美町

内科系  
救病当番医

日	土	平
曜	曜	
祝		
日		
9時	14時	19時
～	～	～
12時	17時	21時
・		
14時	～	17時

- ◆乳幼児健診 対象者には個別に通知します
- ◆予防接種 (個別接種) 左記医療機関で受診可  
DPT (ジフテリア・百日咳・破傷風) ⊕対象  
3カ月～90カ月未満児
- D T (ジフテリア・破傷風) ⊕対象 11・12歳
- 麻しん ⊕対象 1歳～90カ月未満児
- 風しん ⊕対象 1歳～90カ月未満児
- インフルエンザ ⊕対象 65歳以上の高齢者  
60歳以上の心臓や肝臓呼吸器に重い障害のある方。 (期間) 平成16年1月31 (土) まで
- ◆予防接種 (集団接種)  
ツ反・BCG ⊕対象 生後0カ月～48カ月未満児
- ◆健康相談  
月・金曜日～運動の器具 (ウォーキングマシン、エアロバイクなど) が使えます  
水曜日～保健師が健康についての相談に応じます
- ◆リハビリ教室～心身機能に心配があり、生活リハビリを受けたい方
- ◆ねこやなぎの会～脳卒中など同じ病気を持つ仲間と交流や親睦をはかりたい方
- ◆かすみ草の集い・友遊会～外出の機会が少なく家に閉じこもりがちな高齢者
- ◆こころの健康相談～不眠・引きこもり・痴呆・拒食・過食・アルコール依存・抑うつ・統合失調症などの専門医が、本人や家族の相談に応じます
- ◆介護者のつどい～介護者同志の交流をしています
- ◆つばさの会～心の病を抱え在宅で療養している方
- ◆当別断酒会～「お酒」で悩んでいる方と家族は一度おいでください

※予防接種を受ける場合、■については予約制です。(事前に連絡願います)