

1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 **祝**
- 2 **金**
- 3 **土**
- 4 **日**
- 5 **月** 当別断酒会(18:30~20:30) **ゆとろ**
- 6 **火**
- 7 **水** 健康相談(9:30~11:30) **ゆとろ**
- 8 **木**
- 9 **金** 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**
- 10 **土**
- 11 **日**
- 12 **祝**
- 13 **火**
- 14 **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**
- 15 **木** こころの健康相談(要予約)
(13:00~14:00) **ゆとろ**
- 16 **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**
- 17 **土**
- 18 **日**
- 19 **月** 健康相談(9:30~11:30) **ゆとろ**
当別断酒会(18:30~20:30) **ゆとろ**
- 20 **火** かすみ草の集い(10:30~14:30) **西コミ**
- 21 **水** 健康相談(9:30~11:30) **ゆとろ**
つばさの会(9:30~15:00) **ゆとろ**

- 22 **木** 友遊会(10:00~12:00) **ゆとろ**
- 23 **金** 健康運動相談(9:30~11:30) **ゆとろ**
- 24 **土**
- 25 **日**
- 26 **月** 健康相談(9:30~11:30) **ゆとろ**
マタニティスクール
(13:00~15:30) **ゆとろ**
- 27 **火**
- 28 **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**
- 29 **木** 胃・肺・大腸がん検診
(7:30~9:30) **ゆとろ**
- 30 **金** 健康相談(9:30~11:30) **ゆとろ**
- 31 **土**

2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**
- マタニティスクール
2月3日(火) 13:00~15:30 **ゆとろ**
- ねこやなぎの会
2月4日(水) 10:30~14:30 **ゆとろ**
- 巡回ドック
2月5日(木)・6日(金) 7:30~9:30 **ゆとろ**
- 4カ月・10カ月児健診
2月9日(月) 13:00~14:00 **ゆとろ**
- ツベルクリン反応検査
2月10日(火) 13:00~13:30 **西コミ**
- BCG予防接種
2月12日(木) 13:00~13:30 **西コミ**

▶ 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。



～コールスローサラダ～

年末年始はついつい食べすぎ
てしまいますが、皆さん胃腸の
調子は大丈夫ですか？胃がもた
れる時には、油っぽい消化の悪
いものや味の濃いもの、辛いも
のなど胃に刺激の強いものは避
けましょう。

今回は、胃の調子を調える食
品「キャベツ」を使った料理を
紹介します。キャベツに含まれ
ているビタミンUには、胃の粘
膜を保護し、消化を助ける働き
があります。

《材料・4人分》

- キャベツ 400g (1/2個)
- 人参 70g (1/3本)
- 食塩 小さじ1杯
- たまねぎ 100g (1/2個)

【調味料】

- 酢 大さじ2杯
- サラダ油 大さじ1杯
- コンソメ 小さじ1杯
- 砂糖 小さじ1/2杯
- レモン汁 大さじ2杯

黒コショウ 適量

《作り方》
キャベツは太めのせん切り、
にんじんはせん切りにし、小
さじ1杯の食塩で軽くもむ。
の野菜がしんなりしたら余
計な塩分を取り除くため、流
水で軽く洗って水気を切る。
たまねぎは粗いみじん切りに
し、茹でておく。

と調味料を合わせておい
たものを和え、できあがり。

1人分の栄養価

- エネルギー 73キロcal
- たんぱく質 1.7g
- 脂質 3.5g
- 食物繊維 2.6g
- 塩分 0.9g
- カルシウム 54mg
- 鉄分 0.4g

【料理一口メモ】

まとめて作って、味を変えて
楽しめます。

◆ジャコと醤油フライパンで
乾煎りにしたじゃこ醤油少々
を加える。

◆トマトとツナ 角切りにした
トマトと油をきったツナを加
える。

◆コーンとチーズ 角切りにし
たチーズとコーンを加える。

町管理栄養士 大倉淑子

1月 (内科系・救病当番医)						
1日 堀江	2日 堀江	3日 スウェーデン	4日 堀江	5日 堀江	6日 とうべつ内	7日 さわざき
8日 太美	9日 近藤	10日 勤医協	11日 堀江	12日 スウェーデン	13日 堀江	14日 堀江
15日 とうべつ内	16日 さわざき	17日 太美	18日 近藤	19日 勤医協	20日 堀江	21日 スウェーデン
22日 堀江	23日 堀江	24日 とうべつ内	25日 さわざき	26日 太美	27日 近藤	28日 勤医協
29日 堀江	30日 堀江	31日 堀江	1日～3日は日曜祝日扱い			
2月 (内科系・救病当番医)						
1日 堀江	2日 とうべつ内	3日 さわざき	4日 太美	5日 近藤	6日 勤医協	7日 堀江
8日 堀江	9日 スウェーデン	10日 堀江	11日 とうべつ内	12日 さわざき	13日 太美	14日 近藤
医療機関						
勤医協当別診療所	☎3-3010			末広		
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	日
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) 1月31日 (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
- ◆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)