



# 3月 健康カレンダー

**西コミ** ~西当別コミュニティーセンター(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 **月** 健康相談(9:30~11:30) **ゆとろ**  
転倒予防教室(13:30~15:30) **ゆとろ**  
当別断酒会(18:30~20:30) **ゆとろ**

---

- 2 **火**

---

- 3 **水** 健康相談(9:30~11:30) **ゆとろ**  
女性がん検診 7:20~8:00(ゆとろで受付)  
札幌検診センターへ

---

- 4 **木**

---

- 5 **金** 健康相談(9:30~11:30) **ゆとろ**  
女性がん検診 7:20~8:00(ゆとろで受付)  
札幌検診センターへ  
検診結果説明会(10:00~15:00) **ゆとろ**

---

- 6 **土**

---

- 7 **日**

---

- 8 **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**

---

- 9 **火** マタニティースクール  
(13:00~15:30) **ゆとろ**  
ツベルクリン反応検査  
(13:00~13:30) **ゆとろ**

---

- 10 **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**

---

- 11 **木** BCG 予防接種(13:00~13:30) **ゆとろ**

---

- 12 **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**

---

- 13 **土**

---

- 14 **日**

---

- 15 **月** 健康相談(9:30~11:30) **ゆとろ**  
転倒予防教室(13:30~15:30) **ゆとろ**  
当別断酒会(18:30~20:30) **ゆとろ**

- 16 **火** かすみ草の集い(10:30~14:30) **西コミ**

---

- 17 **水** 健康相談(9:30~11:30) **ゆとろ**  
つばさの会(9:30~13:00) **ゆとろ**

---

- 18 **木** こころの健康相談(要予約)  
(13:30~11:30) **ゆとろ**

---

- 19 **金** 健康運動相談(9:30~11:30) **ゆとろ**

---

- 20 **祝**

---

- 21 **日**

---

- 22 **月** 健康相談(9:30~11:30) **ゆとろ**

---

- 23 **火**

---

- 24 **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**

---

- 25 **木** 友遊会(10:30~12:00) **ゆとろ**  
健康相談(9:30~11:30) **西コミ**

---

- 26 **金** 健康相談(9:30~11:30) **ゆとろ**

---

- 27 **土**

---

- 28 **日**

---

- 29 **月** 健康相談(9:30~11:30) **ゆとろ**

---

- 30 **火**

---

- 31 **水** 健康相談(9:30~11:30) **ゆとろ**

4月上旬の主な予定	
健康相談	9:30~11:30
祝日を除く毎週月・金曜日	<b>ゆとろ</b>
女性がん検診	
4月5日(月)・6日(火)	7:20~8:00
(5日:ゆとろ、6日:西当別コミセンで受付)	
	→札幌がんセンターへ
4カ月・10カ月児健診	
4月12日(月)	13:00~14:00 <b>ゆとろ</b>
ポリオ予防接種	
4月13日(火)	13:00~13:30 <b>ゆとろ</b>

▶ 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。



～緑とお豆のカレー～

お子さんの野菜嫌いの相談をよく受けますが、中でも、ほうれん草など葉もの野菜が苦手な子が多いようです。苦手な野菜も、好みの味付けや、細かく切ることでより食べやすくなります。今回は、お子さんの苦手な野菜がたくさん入った料理を紹介します。

《材料・4人分》

- 豚ひき肉 200g
- 大豆水煮 100g
- 小松菜 200g (1束)
- たまねぎ 1玉
- にんじん 1/4本
- しいたけ 4枚
- にんにく・生姜 各1かけ
- サラダ油 適量
- カレー粉 大さじ3杯
- ケチャップ 大さじ4杯
- 中濃ソース 大さじ4杯
- しょうゆ 大さじ1杯
- 砂糖 小さじ2杯
- スキムミルク 大さじ2杯
- 塩・コショウ 少々

《作り方》

小松菜はゆでて水気を切り、

細かく刻む。

にんにく・生姜・たまねぎ・にんじん・しいたけは全てみじん切りにする。

フライパンを油で熱し、にんにく、生姜を炒め、香りが出てきたら、たまねぎ、にんじん、しいたけを加えて炒め、しんなりしてきたら、ひき肉を加えて炒め、パラパラになるまで炒める。

パラパラになったら、大豆水煮とカレー粉を加えて炒め、カレー粉が全体に混ざり合ったら、調味料と小松菜を加えて炒め合わせる。

水気がなくなったら、塩・コショウで味をととのえ出来あがり。ごはんに入れて食べます。

1人分の栄養価

- エネルギー 305キロcal
- (ごはん1皿分200gと合わせる) 595キロcal
- たんぱく質 17.6g
- 脂質 13.4g
- 食物繊維 6.5g
- 塩分 2.8g
- カルシウム 227mg
- 鉄分 4.5g

【料理一口メモ】

スキムミルクを加えることで、辛さ控えめに。また、カルシウム強化にもなります。(1皿でカルシウム1日必要量の1/3を摂取できます)

町管理栄養士 大倉淑子

内科系 救病当番医

日	土	平
曜	曜	
祝	日	日
日		
	9時	14時
	12時	17時
	14時	17時
	17時	

3月 (内科系・救病当番医)						
1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
さわざき	太美	近藤	勤医協	堀江	堀江	スウェーデン
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
堀江	堀江	とうべつ内	太美	近藤	勤医協	堀江
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
堀江	スウェーデン	堀江	堀江	とうべつ内	さわざき	近藤
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
勤医協	堀江	堀江	スウェーデン	堀江	堀江	とうべつ内
29日	30日	31日				
さわざき	太美	近藤				

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

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

- ◆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
- ◆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
- ◆介護者の集い～介護者のリフレッシュと癒しの講話を行います
- ◆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)