

5月

健康 カレンダー

Calendar

申込・詳細 福祉課保健サービス係
 (「ゆとろ」内・☎3-2346)

	事業名	対象者・内容	会場	日にち	時間
お母さんと乳幼児向け	マタニティースクール	妊婦同士の交流を中心に元気に妊娠、出産期を過ごしましょう。	ゆとろ	11日 火 24日 月	13:00 ~ 15:00
	4カ月・10カ月児健診	該当の日程を対象者へ通知します。 お子さんの成長を確認し、子育てや離乳食など、日ごろの悩みを解消しましょう。		10日 月	受付 13:00 ~ 14:00
	1歳8カ月・3歳児健診			21日 金	受付 13:00 ~ 14:00
	ツベルクリン反応検査 BCG予防接種	4歳未満 ツ反判定が陰性のお子さんにBCGを接種します。(予約不要)	西コミ	☑18日 火 ☑20日 木 ☑6月1日 火 ☑6月3日 木	13:00 ~ 13:30
成人向け	基本健康診査	40歳から糖尿病や高血圧など生活習慣病のチェックができます。	ゆとろ	各医療機関の診療時間内の午前中	
	女性がん検診・骨粗しょう症検診	バスで札幌の検診センターへ行き、胃・肺・大腸・子宮・乳のがん検診を受けられます。		11日 火 6月10日 木	受付 7:20 ~ 8:00
	がん検診の個別受診	上記の日程以外でご希望の場合は事前に予約し、札幌の検診センターで受診できます。			
	健康相談	保健師や栄養士が健康についての相談に応じます。	ゆとろ	26日 水	9:30 ~ 11:30
	健康運動相談	健康運動指導士が個別の運動方法をアドバイスします。		28日 金	9:30 ~ 11:30
		必要な方はゆとろの運動器具を使った運動実践ができます		毎週月・金曜	
	リハビリ教室	脳卒中、神経難病などにより、体や言葉に不自由さがある方。		19日 水	10:30 ~ 14:30
	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。	12日 水	10:30 ~ 14:30	
	友遊会	外に出る機会の少ない高齢の方。	27日 木	10:00 ~ 12:00	
	かすみ草の集い	外に出る機会の少ない高齢の方。	西コミ	18日 火	10:30 ~ 14:30
断酒会	お酒で悩んでいる方とその家族。	世紀会館	3日 祝	18:30 ~ 20:30	
		ゆとろ	17日 月		
申込・詳細は日中は江別保健所 ☎011-383-2111、夜間は工藤 ☎2-2510 へ。					





～キャベツボール～

新たにお弁当生活がスタートした方も多いと思います。お弁当のおかずは油物が多めで野菜が少なめになっていませんか？今回は、油控えめ野菜たっぷりのお弁当向けのおかずを紹介します。

《材料・10コ分》

- 豚ひき肉 100g
- たまねぎ 30g (1/4個)
- 生姜 1/2かけ
- ごま油 小さじ1杯
- しょうゆ 大さじ2杯
- 砂糖 小さじ2杯
- 塩・コショウ 少々
- キャベツ 150g (大3枚)
- 片栗粉 少々
- ケチャップ 適量

《作り方》

キャベツは、1枚ずつはがし茹でて(またはラップに包みレンジで2分加熱)1枚を4等分位の大きさ(7cm正方形位)にして、ザルまたはキッチンペーパーなどでよく水気を切っておく。
たまねぎ・生姜はみじん切りに

する。

熱したフライパンにごま油を入れ、その中に とひき肉を入れて炒め、しょう油・砂糖・塩・コショウで味付けする。
の茹でたキャベツの上に、

片栗粉を少々引いてから、の具をのせ包み込む。(片栗粉を引くことで水気を吸収します)破れてしまう場合はキャベツを2枚重ねにしてください。
をラップに包んでレンジ加熱し(加熱時間は2個で50秒)最後にケチャップをのせて出

来上がり。
【調理のポイント】

* 加熱すると水気が出てお弁当のおかずとしては敬遠されがちなキャベツですが、加熱後、水気を切ってから調理することでお弁当向けの水気の出ないおかずになります。

* まとめて作ってトレイにのせてラップ(またはジップロック)し、冷凍しておくとう便利です。(冷凍した場合の加熱時間は2個で1分30秒)

1個分の栄養価

- エネルギー 20キロcal
- たんぱく質 0.5g
- 脂質 0.4g
- 食物繊維 0.3g
- 塩分 0.5g
- カルシウム 8mg
- 鉄分 0.1g

町管理栄養士 大倉淑子

Hospital
内科系急病当番医

平日 ⇒ 19時～21時
土曜日 ⇒ 14時～17時
日曜・祝日 ⇒ 9時～12時・14時～17時

5月 (内科系急病当番医)

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

6月 (内科系急病当番医)

1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
さわざき	とうべつ内	スウェーデン	堀江	勤医協	堀江	堀江
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
堀江	太美	さわざき	とうべつ内	スウェーデン	堀江	勤医協

個別予防接種

DPT ⇒ 生後3カ月～90カ月未満
DT ⇒ 11歳・12歳
麻しん ⇒ 生後12カ月～90カ月未満
風しん ⇒ 生後12カ月～90カ月未満
印の機関は事前に予約してから予防接種を受けてください。



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