

11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・☎23-2346）

ゆとろ～総合保健福祉センター（西町） 西コミ～西当別コミュニティーセンター（太美町）

	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	2日 火 15日 月 12月6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。		1日 月	受付13:00～ 14:00
	1歳8カ月・3歳児健診			19日 金	受付13:00～ 14:00
	ツベルクリン反応検査	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	☑16日 火 ☑18日 木	13:00～ 13:30
	BCG予防接種	1歳から就学前までの幼児。 虫歯のチェックと、歯を丈夫にするフッ素の塗布を行います。	ゆとろ	☑12月7日 火 ☑12月9日 木	
	歯科検診・フッ素塗布		西コミ	12月2日 木	10:00～ 14:00
成人向け	女性がん検診	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。	ゆとろ	10日 水 12月3日 金	受付7:20～ 8:00
	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。		西コミ	24日 水 25日 木
	健康運動相談（指導日）	健康運動指導士が個別の運動方法をアドバイスします。	ゆとろ	5日 金 12月10日 金	9:30～ 11:30
	健康運動相談	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。		17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。	ゆとろ	29日 月	10:30～ 14:30
	友遊会	外に出る機会の少ない高齢の方。		26日 金	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	11日 木	10:30～ 14:30
	断酒会	お酒で悩んでいる方とその家族。 （断酒会の申込み・詳細） 日中は江別保健所☎011-383-2111 夜間は工藤☎22-2510	ゆとろ	1日 月 15日 月	18:30～ 20:30





～かぼちゃのポタージュ～

寒い季節になってきました
が、皆さんは風邪などひいてい
ませんか？今回は、町内でもた
くさん収穫される「かぼちゃ」
を使った料理を紹介します。

かぼちゃには、風邪を予防す
るビタミンAやビタミンCが豊
富に含まれています。かぼちゃ
を食べて、寒い季節を元気に乗
り切りしましょう。

《材料・4人分》

かぼちゃ 400g (1/4個)

たまねぎ 1個

ベーコン 2枚

マーガリン 大きじ1杯

固形スープの素 1個

生クリーム 50cc

水 500cc

塩・コショウ 少々

パセリみじん切り 少々

《作り方》

かぼちゃは皮と種を取って一
口大に切り、たまねぎは薄切り
にする。ベーコンは2cm幅位に

切る。
鍋にマーガリンを溶かし、た
まねぎを入れて透き通るまで炒
める。

にかぼちゃを入れさつと炒
めてから、かぼちゃがかぶる位
の分量の水を加え、煮立ったら
アクを取り、かぼちゃが煮崩れ
てきたら、へらでつぶして滑ら
かにする。

かぼちゃがつぶれて滑らかに
なったら、水と生クリーム・塩・
コショウを加え最後にパセリを
散らして出来上がり。

1人分の栄養価

エネルギー 179kcal

たんぱく質 4.3g

脂質 10.6g

食物繊維 4.1g

塩分 1.2g

カルシウム 40mg

鉄分 0.9g

【栄養一口メモ】

脂肪分が気になる方は、
生クリームの代わりに牛乳を使
うとヘルシーになります。

また、育ち盛りのお子さんに
は、水の分量の半分を牛乳にし
るとカルシウムが多く取れま
す。

町管理栄養士 大倉淑子

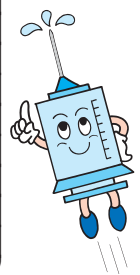
Hospital
内科系急病当番医

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

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

個別予防接種

DPT (ジフテリア・百日せき・破傷風)
⇒ 生後3カ月～90カ月未満
DT (ジフテリア・破傷風)
⇒ 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	☎23-3010	末広
近藤医院	☎23-2021	園生
■さわざき医院	☎25-2055	北栄町 要予約
■とうべつ内科クリニック	☎22-1313	西町 要予約
太美中央医院	☎26-2332	太美南
スウェーデン通り 内科循環器科クリニック	☎25-3151	太美町
■堀江病院	☎22-3111	樺戸町 要予約
とうべつファミリークリニック	☎26-4649	太美町