

1
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	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月1日火	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。		7日金 2月7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	
成人向け	転倒予防推進講座	寝たきりを予防するために転ばない体づくり・健康管理について学び、転倒予防を地域へ広める方を養成する講座。	ゆとろ	2月1日火 2月15日火 2月22日火	9:30～ 12:00	
	胃・肺・大腸がん検診	3つの検診を町内で受診できます。		27日木	7:30～ 9:30	
	巡回ドック	基本健康診査、胃・肺・大腸がん検診、歯科検診と、対象者は肝炎ウイルス検診が受診できます		2月3日木 2月4日金	7:30～ 9:30	
	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。		26日水	9:30～ 11:30	
	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。		28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		11日火 毎週月・金曜	11:30～	
	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。		26日水	10:30～ 14:30	
	友遊会	外に出る機会の少ない高齢の方。		20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	25日火	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	17日月	18:30～ 20:30

4月からBCG予防接種の対象年齢が6カ月未満までに変わります。

4歳未満のお子さんは、接種しましょう。

結核予防法が一部改正になり、平成17年4月よりBCG予防接種の対象が生後6カ月未満までの乳児となります。ツベルクリン反応検査・BCG予防接種がまだお済みでない4歳未満のお子さんは2・3月に接種しましょう。予約の必要はありませんが、母子手帳を持参し、直接会場にお越しください。

	ツ反 火曜	BCG 木曜	会場	時間
2月	8日	10日	西当別 コミセン	13:00～
3月	8日	10日	ゆとろ	13:30



～チゲ風汁～

年末年始にご馳走が続き、野菜不足となつていませんか？

今回は、不足しがちな野菜や食物繊維を多く含む、きのこや豆類がたくさん入った汁物を紹介します。この汁物は、食物繊維がたっぷりと摂れるだけでなく、豚肉の代わりに魚のサバ缶を使うことで、脂肪分を控えたヘルシーな一品となりコレステロールを気にしている方にもお勧めです。

《材料・4人分》

- 白菜 160g (大2枚位)
 - 白菜キムチ 160g
 - しめじ 1パック
 - 高野豆腐 1枚
 - 白滝 小1袋 (120g位)
 - 長ネギ 1/2本
 - さば水煮缶 1缶 (120g位)
- 《調味料》
- 味噌 (できれば赤味噌) 大さじ2 1/2
 - みりん 大さじ1
 - しょうゆ 小さじ2
 - 昆布 1/2枚

煮干 4尾
水 1.3ℓ
白いりごま 大さじ1

《作り方》

高野豆腐は水につけて戻し、2cm角位のさいころ切りにする。白菜は3cm位のザク切り、しめじは小房に分け、長ネギは斜め切りに、白滝はザルにあけて水切りし、食べやすい長さに切る。

鍋に分量の水1.3ℓと昆布・煮干(頭とはらわたを取ったもの)を入れ火にかけて、沸騰してきたら、の切った野菜を全て入れる。

の野菜がしんなりしてきたら、サバの水煮缶(汁ごと箸などでほぐしながら)とキムチを入れ、最後に調味料を味を見ながら入れる。

食べる直前にゴマを入れて出上がり。

1人分の栄養価

- エネルギー 157kcal
- たんぱく質 12.5g
- 脂質 6.9g
- 食物繊維 3.8g
- 塩分 3.0g
- 鉄分 2.7mg
- カルシウム 21.0mg

【料理一口メモ】

辛味はキムチの量で調整できます。辛い味が苦手な方は控えめにしてみてください。

白ゴマの他に上から焼きのりをかけてもおいしく頂けます。

町管理栄養士 大倉淑子

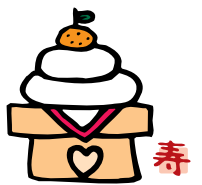
Hospital
内科系急病当番医

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

1月 (内科系急病当番医)						
1日 堀江	2日 堀江	3日 太美	4日 近藤	5日 とうべつ内	6日 スウェーデン	7日 堀江
8日 勤医協	9日 堀江	10日 堀江	11日 堀江	12日 太美	13日 近藤	14日 さわざき
15日 スウェーデン	16日 堀江	17日 勤医協	18日 堀江	19日 堀江	20日 堀江	21日 太美
22日 近藤	23日 さわざき	24日 とうべつ内	25日 堀江	26日 勤医協	27日 堀江	28日 堀江
29日 堀江	30日 太美	31日 近藤	1月1日から4日まで、日曜・祝日の時間帯になります。			
2月 (内科系急病当番医)						
1日 さわざき	2日 とうべつ内	3日 スウェーデン	4日 勤医協	5日 堀江	6日 堀江	7日 堀江
8日 太美	9日 近藤	10日 さわざき	11日 とうべつ内	12日 スウェーデン	13日 堀江	14日 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
当別ファミリークリニック	☎26-4649	太美町