

# 健康カレンダー

Health Calendr

12月

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センター（太美町）

申込・詳細 福祉課保健サービス係（「ゆとろ」内・☎23 - 2346）

	事業名	日時	会場	対象者・内容
お母さんと乳幼児	マタニティスクール	1日 木 13:00～15:00	ゆとろ	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。
	4カ月・10カ月児健診	12日 月 受付13:00～14:00		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。 ◆4カ月児にBCG予防接種をします。
	1歳8カ月・3歳児健診	16日 金 受付13:00～14:00		
	歯科健診・フッ素塗布	6日 火 10:00～11:30	西コミ	1歳から就学前までの幼児。 虫歯のチェックと、フッ素の塗布。
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		[個別予防接種が受けられる医療機関] *勤医協当別診療所 *近藤医院 *太美中央医院 *スウェーデン通り内科循環器科クリニック *さわざき医院（要予約） *とうべつ内科クリニック（要予約）	
	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			
成人向け	基本健康診査	各医療機関の診療時間の午前中	ゆとろ	糖尿病や高血圧など生活習慣病のチェックができます。（40歳以上）
	女性がん検診	2日 金 7:55～8:10		バスで札幌の検診センターへ行き、胃・肺・大腸・子宮・乳のがん検診を受診します。
	健康相談	21日 水 9:30～11:30		保健師や栄養士が健康についての相談に応じます。
	健康運動相談（指導日）	9日 金 9:30～11:30（1月は13日開催）		健康運動指導士が個別に運動方法をアドバイスします。
	健康運動相談	毎週月・金曜 9:30～11:30（1月は10日から）		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。
	リハビリ教室	14日 水 10:30～14:30		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。
	友遊会	13日 水 10:00～12:00	西コミ	外に出る機会の少ない高齢の方。
	かすみ草の集い	8日 火 10:30～14:30		
	転倒予防推進講座	5日 月 13:30～15:30		高齢の方を対象に転ばないための体づくりについて学びます。
断酒会	5日 月・19日 月 18:00～21:00	ゆとろ	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	

麻しんと風しん 平成18年4月から予防接種制度が変わります  
1歳～7歳半未満のお子さんは平成18年3月31日までに予防接種を受けましょう!!

これまで麻しん（はしか）と風しんの予防接種は、それぞれのワクチンを接種していましたが、平成18年4月1日よりMRワクチン（麻しん風しん混合ワクチン）へ変わります。これに伴い、対象年齢や接種時期が変わり、2歳を過ぎると町内で無料で受けることができなくなります。はしかや風しんを予防するためにできるだけ早く予防接種を受けましょう。

▷持ち物：母子健康手帳（予防接種前には「予防接種ガイドブック」を必ず読みましょう。）



～大根ツナカレー～

大根の煮物にあきたらカレーはいかがでしょうか？大根には、風邪予防の効果があるビタミンCが多く含まれており、特に葉の部分には根の部分の約5倍含まれています。これからの寒い季節、ビタミンCを多く含む野菜をたくさん食べて元気に乗り切りましょう。

《材料 4人分》

- 大根 1/3本 (約600g)
  - 玉ねぎ 1/2個
  - 赤唐辛子 1本
  - にんにく 大1個
  - 生しょうが 小1個
  - ツナ缶 200g
  - トマト水煮缶 200g
  - マーガリン 15g
  - カレー粉 大さじ2
  - 固形スープ 2個
  - 砂糖 小さじ1
  - しょうゆ 大さじ1 1/2
  - パセリみじん切り
- 《作り方》
- 大根・玉ねぎは1cm角位に切る。赤唐辛子はぬるま湯でもどし、種を取って2つ切りにする。にんにく・生姜はみじん切りにする。

鍋にツナ缶の油を入れ熱し、そこに大根を入れて中火よりやや強火で炒める。

大根に油が馴染み、全体がきつね色になったら、にんにく・生姜・赤唐辛子と玉ねぎを加え、玉ねぎが焦げないように中火で、きつね色になるまで炒める。

の中にトマト水煮缶を汁ごと加えて強火で炒め、そこにツナ缶、カレー粉、水カップ2で固形スープを溶かしたものを加えて混ぜ合わせる。

に砂糖・しょうゆを加え、中火で20分位煮る。大根がやわらかくなり、煮汁に少しとろみがついたら出来上がり。盛り付け時にパセリのみじん切りをちらす。

【調理のポイント】

- ◆最後の味付けの際に、香辛料のガラムマサラを加えると風味が良くなります。
- ◆大根の葉を入れる場合には、小口切りにして大根を入れるタイミングで一緒に炒めて。

1人分の栄養価

エネルギー	245キロcal
たんぱく質	11.9g
脂肪	15.7g
食物繊維	4.3g
塩分	2.9g
カルシウム	64mg
鉄分	2.5mg

\*1人分野菜が215gとれます。

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



- ◆風邪予防のポイント◆
- ①手洗い・うがい
  - ②ビタミンC (野菜・果物)
  - ③人ごみを避ける
- ◆予防接種は12月中に済ませましょう

12月 (内科系急病当番医)

1日	堀江	2日	堀江	3日	スウェーデン	4日	太美	5日	とうべつ	6日	さわざき	7日	堀江
8日	堀江	9日	勤医協	10日	堀江	11日	堀江	12日	スウェーデン	13日	太美	14日	とうべつ
15日	さわざき	16日	堀江	17日	近藤	18日	勤医協	19日	堀江	20日	堀江	21日	スウェーデン
22日	太美	23日	とうべつ	24日	さわざき	25日	堀江	26日	近藤	27日	堀江	28日	堀江
29日	堀江	30日	スウェーデン	31日	太美	12月28日から1月4日までは、日曜、祝日の時間帯になります。							

1月 (内科系急病当番医)

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

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
とうべつ内科クリニック	☎22-1313	西 町
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
当別ファミリークリニック	☎26-4649	ビトエ
北海道医療大学歯科内科クリニック	☎23-1211	金 沢

上記の機関で、基本健康診査を受けることができます。