



9月 健康カレンダー

西コミ ~ 西当別コミュニティセンター(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**
当別断酒会(18:30~20:30) **ゆとろ**
- 2 **火** ツベルクリン反応検査
(13:00~13:30) **ゆとろ**
- 3 **水** 健康相談(9:30~11:30) **ゆとろ**
- 4 **木** BCG予防接種(13:00~13:30) **ゆとろ**
- 5 **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) **西コミ**
- 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** マタニティスクール
(13:00~15:30) **ゆとろ**か
すみ草の集い(10:30~14:30) **西コミ**
- 10 **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**
- 11 **木**
- 12 **金** 健康運動相談(9:30~11:30) **ゆとろ**
- 13 **土**
- 14 **日**
- 15 **祝** 当別断酒会(18:30~20:30) **ゆとろ**
- 16 **火**
- 17 **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**
- 18 **木** こころの健康相談(13:00~14:00) **ゆとろ**

- 19 **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**
- 20 **土**
- 21 **日**
- 22 **月** 健康相談(9:30~11:30) **ゆとろ**
- 23 **祝**
- 24 **水** 健康相談(9:30~11:30) **ゆとろ**
検診結果説明会(10:00~15:00) **西コミ**
つばさの会(9:30~13:00) **ゆとろ**
- 25 **木**
- 26 **金** 健康相談(9:30~11:30) **ゆとろ**
検診結果説明会(10:00~15:00) **ゆとろ**
- 27 **土**
- 28 **日**
- 29 **月** 健康相談(9:30~11:30) **ゆとろ**
検診結果説明会(10:00~15:00) **ゆとろ**
- 30 **火** 友遊会(10:00~12:00) **ゆとろ**

10月上旬の主な予定

- 健康相談 9:30~11:30
祝日を除く毎週月・水・金曜日 **ゆとろ**
10月2日(木) 9:30~11:30 **西コミ**
- 4カ月・10カ月児健診
10月6日(月) 13:00~14:00 **ゆとろ**
- ポリオ予防接種
10月7日(火) 13:00~13:30 **西コミ**
10月9日(木) 13:00~13:30 **ゆとろ**
- リハビリ教室
10月8日(水) 10:30~14:30 **ゆとろ**

▶ 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。



～かぼちゃ団子
ベーコン巻き～

今回は、手軽にできる昔懐かしい手作りおやつを紹介しします。かぼちゃは糖質が多い野菜で、お腹持ちもよく、主食の代わりにもなります。

また、かぼちゃに多く含まれているビタミンAは油と一緒に摂ると吸収率がアップします。かぼちゃのおいしい季節に、親子で挑戦してみてはいかがでしょう？

《材料・小10個分》
かぼちゃ（種除く）＝
400g（約1/4個）
片栗粉＝1/2カップ弱（50g）
スキムミルク＝
1/2カップ弱（45g）
ベーコン＝2枚半

《作り方》
かぼちゃは種をとり、適当な大きさに切つてゆで、やわらかくなつたら火からおろし、よくつぶしておく。（皮は取らずに使用します）

よくつぶしたかぼちゃに、片栗粉・スキムミルクを分量ど

おりに加えて、手でよくこねる。

を、直径5cm位のハンパIグ状にまとめる。

【注意】このとき、厚みをあまりつけないように気をつけて。

ベーコンは縦半分、横半分の4等分にしておき、のかぼちゃだんごに巻きつける。

熱したフライパンに、を並べ入れ、中火で10分位片面ずつ焼き、でき上がり。

かぼちゃに透明感とツヤが出てきたら焼き上がっています。

《栄養ワンポイント》

1 片栗粉だけではなくスキムミルクを加えることで、カルシウム量がアップします。大さじ1杯でカルシウム88mg、牛乳約コップ半分と同じです。

2 ベーコンから油が出るので、油を引かずに焼きましょう。

3 かぼちゃ素材の甘さがあるので、砂糖を使用せず作れます。

1個分の栄養価

エネルギー＝80キロcal（1/2飯半膳分）

たんぱく質＝1.3g

脂質＝2.0g

食物繊維＝2.0mg

塩分＝0.1g

カルシウム＝53mg

鉄分＝0.3g

町管理栄養士 大倉淑子

内科系
救病当番医

土平 曜
日 日 日
9時～19時
14時～17時

9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					

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

医療機関	
勤医協当別小川通診療所	☎ 3-3010 錦町
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

※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）

- ◆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カ月未満児と昭和54年4月2日から昭和62年10月1日までに生まれた方（MMRワクチンの接種済み者、風しんにかかった者を除く）
- ◆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
- ◆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、本人や家族の相談に応じます
- ◆介護者のつどい～9月2日施設見学実施
- ◆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