

健康カレンダー

Health Calendr

3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	9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	6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	17日 金 受付13:00～14:00		
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		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	1日 水・3日 金 7:55～8:10	ゆとろ	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。
	検診結果説明会	3日 金 10:00～15:00		巡回ドックの検診結果をもとに、医師・保健師・栄養士の相談を実施します。
	健康相談	22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。
	健康相談（太美）	23日 木 9:30～11:30	西コミ	
	健康運動相談（指導日）	31日 金 9:30～11:30	ゆとろ	健康運動指導士が個別の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 （2日木曜に開催します。） （3・10日は休みます。）		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	15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	23日 木 10:00～12:00		外に出る機会の少ない高齢の方。
	かすみ草の集い	9日 木 10:30～14:30	西コミ	外に出る機会の少ない高齢の方。
断酒会	6日 月・20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	

4月の予定

内容	日にち	時間	場所	内容	日にち	時間	場所
女性がん検診	5日(水)	7:55～	ゆとろ	予防接種（ポリオ）	12日(水)	13:00～	西コミ
女性がん検診	7日(金)	7:55～	西コミ	予防接種（ポリオ）	13日(木)	13:00～	ゆとろ
4カ月10カ月児健診(BCG)	10日(月)	14:00～	ゆとろ				



～ニラとひじきのナムル～

「ニラ」は、1年中出回ってはいませんが、11月～4月が一番おいしい旬の季節です。「ニラ」には、疲労回復作用のあるビタミンB2や粘膜を強くし風邪予防の効果もあるビタミンAも豊富に含まれています。

また、「ひじき」には、貧血予防の鉄分が多く含まれており、今回の料理1人分で、成人女子の1日必要量の鉄分の40%を摂ることができます。

疲れ気味の時に、さっと作れるこの一品を用意してはいかがでしょうか？

《材料 4人分》

- ニラ 1束
- 干ひじき 大さじ3 (15g)
- にんにく ½かけ
- ごま油 大さじ1

《調味料》

- 砂糖 大さじ1

しょうゆ 大さじ1
オイスターソース 大さじ½
塩 少々
白すりごま 大さじ1

《作り方》

干ひじきは水につけて戻しておくと、にんにくはみじん切りにする。ニラは5cm長さ位に切る。熱したフライパンにごま油を入れ、にんにくを香りが出る程度に炒める。

の中に、もどしたひじきを入れて炒め、火を通す。ひじきに火が通ったら、ニラを入れ、さっと火が通ったところで調味料を加え混ぜて、最後に白すりごまを加えて出来上がり。

【調理のポイント】

◆ニラは炒め過ぎて食感を失わないようにしましょう。

1人分の栄養価

- エネルギー 86キロcal
 - たんぱく質 5.9g
 - 食物繊維 2.9g
 - カルシウム 123mg
 - 鉄分 2.9mg
 - 脂肪 2.7g
 - 塩分 1.0g
- *1人分野菜・海藻類が65g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



ウエストが気になる方は3月29日のセミナーへお越しください。詳しくは、P11のセミナー案内をご覧ください。

3月 (内科系急病当番医)

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

4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	太美	さわざき	堀江	勤医協	堀江
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
堀江	とうべつ	近藤	堀江	太美	さわざき	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。