

4

月の健康ガイド

●相談

■健康相談

18日(金)午後1時20分～2時/保健センター

11日(金)午前9時30分～10時30分/老人福祉センター

■乳児・幼児相談

21日(月)午前9時20分～10時/保健センター

■7カ月児健康相談

14日(月)・18日(金)午前9時20分～10時/保健センター

●健康診査

■4カ月児健康診査

7日(月)・22日(火)午後1時20分～2時/保健センター

■1歳8カ月児健康診査

11日(金)午後1時20分～2時/保健センター

■3歳4カ月児健康診査

25日(金)午後1時20分～2時/保健センター

●予防接種

■ツベルクリン

7日(月)・22日(火)午後1時20分～2時/保健センター

■BCG

9日(水)・24日(木)午後1時20分～2時/保健センター

■ポリオ

8日(火)・10日(木)・14日(月)・16日(水)・21日(月)・23日(水)・30日(水)午後1時20分～2時/保健センター

◎休日当直医(急患のみ)

(医)吉川中央総合病院 ☎982・8311  
毎週日曜日・29日(火)  
午前9時～午後5時

◎吉川消防署 問合せ ☎982・3931

救急の場合 ☎119

◎救急医療情報センター

☎048・824・4199

◎献血情報

越谷サンシティ献血ルーム

☎0120・137・379

午前9時30分～午後6時

おあしすで遊ぼう!

愛育まつり

体を使った遊びや折り紙で楽しく過ごしませんか。

日時 3月12日(水)午後1時30分～3時30分(受付は午後1時～)

場所 おあしす1階多目的ホール

対象 小学校就学前の幼児と保護者

費用 無料

問合せ 母子愛育会 藤生☎981・0874



「こころの健康」講演会

精神障害者が地域でいきいきと生活できるように、地域で支え合うことの大切さを学ぶ講演会です。申し込みは必要ありません。当日、直接会場にお越しください。

日時 3月28日(金)午後2時～4時

場所 中央公民館101・102研修室

テーマ 「精神障害者が地域でいきいきと暮らすこと」

講師 やどかりの里職員 檜山うつぎ、メンバー 堀 澄清

※やどかりの里：精神障害者が地域でその人らしく生活していくための地域生活支援活動と、地域における精神保健福祉の普及・推進活動を行う民間団体。

費用 無料

問合せ 健康増進課 直通☎982・9804

わが家のこの味

サーモンシチュー

健康な体は  
毎日の食事から



(1人分当たりエネルギー 238kcal)  
脂質16.5g カルシウム71mg 塩分1.2g



材料(6人分)

大根1/3本、絹さや60g、生サケ4切れ、しょうゆ少々、だし汁400cc、しょうが汁大さじ1、牛乳200cc、生クリーム100cc、塩・コショウ少々



作り方

- ①大根は厚めのいちよう切りにして、固めにゆでておく。絹さやは筋を取る。
- ②サケは食べやすい大きさに切り、しょうゆを振って5分置く。フライパンか網で焼き色がつく程度に焼く。
- ③鍋にだし汁を入れて煮立たせ、しょうが汁・牛乳を加える。煮立ったら、大根・絹さやを入れる。
- ④絹さやに火が通ったらサケを加えて3分煮る。
- ⑤仕上げに生クリームを加えて混ぜ、塩・コショウで味を調える。



食生活改善推進員  
鈴木峰子さん

大根を洋風にアレンジし、ちよつと変わったシチューを!