

5

月の健康ガイド

●相談

■健康相談

16日(金)午後1時20分～2時/保健センター

12日(月)午前9時30分～10時30分/老人福祉センター

■乳児・幼児相談

19日(月)午前9時20分～10時/保健センター

■7カ月児健康相談

6日(火)・27日(火)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

12日(月)・26日(月)午後1時20分～2時/保健センター

■1歳8カ月児健康診査

9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

23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

12日(月)・26日(月)午後1時20分～2時/保健センター

■BCG

14日(水)・28日(水)午後1時20分～2時/保健センター

■ポリオ

7日(水)・8日(木)・15日(木)・19日(月)・21日(水)・27日(火)・30日(金)午後1時20分～2時/保健センター

●フッ素塗布

6日(火)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・3日(土)・5日(月)
午前9時～午後5時

◎救急医療情報センター

☎048・824・4199

◎吉川消防署 問合せ ☎982・3931

救急の場合 ☎119

◎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

第8回

さわやか産直ウォーキング大会

「食と緑とフラワー展」や文化財など市内10kmのコースを楽しくウォーキングします!

日時 5月25日(日)※小雨決行、荒天中止
午前8時50分～9時20分まで受付

集合 保健センター

費用 100円(保険料など)※中止の場合、参加費は必要経費を除き、社会福祉協議会へ寄付させていただきます。

申込・問合せ 4月14日(月)から5月9日(金)までに保健センターに設置してある申込用紙に必要事項を記入の上、参加費を添えて健康増進課まで。



ウォーキング教室

歩き慣れた方を対象にさらに効果的な方法を学ぶウォーキング教室です!

日時 5月8日～6月12日の毎週木曜日、午前9時30分～11時30分(5月29日のみ立川市昭和記念公園へウォーク予定のため、1日)、全6回

場所 保健センター

定員 20人(先着順。新規の方が優先)

費用 ハイキングの交通費など

申込・問合せ 4月30日(水)までに健康増進課まで直接または電話で。

骨粗しょう症検査

予約制

～超音波による骨密度検査～

日時 5月20日(火)午後1時30分～4時受付

場所 保健センター

定員 30人(先着順)

費用 無料

申込・問合せ 5月6日(木)から健康増進課まで電話で。

わが家のこの味

次世代へ伝えよう

おふくろの味

(1人分当たりエネルギー78kcal
脂質3.5g カルシウム20mg)



材料(4人分・20本)

薄力粉200g、a(卵1コ、砂糖・味噌・ごま各大さじ2、牛乳50cc)、砂糖大さじ1、揚げ油適宜



作り方

- ①薄力粉はふるっておく。
- ②ボールに味噌を入れ、牛乳でよく溶かし、aを加えて混ぜる。①を加えて滑らかに混ぜ、一つにまとめる。
- ③打ち粉をした台に②のをのせ、麺棒で1cmの厚さに伸ばし、2cm×4cm(20本)に切り分ける。中央に縦2cmの切れ目を入れ、手綱にする。
- ④160℃に熱した油でこんがり揚げ、砂糖をまぶす。



食生活改善推進員
小森俊男さん

懐かしいおやつを
どろろ