

## 「吉川食ナビ1week」掲載レシピ第5弾

今回は、切って漬けるだけの「ピクルス」をご紹介します。作り置きもできて便利です。

### ピクルス

#### 【材料】

- きゅうり 1本半(120グラム)
- 大根 3センチの長さ分(140グラム)
- 人参 中1本(140グラム)
- 黄パプリカ 1個(130グラム)
- 甘酢 100ミリリットル(すし酢など)



#### 【作り方】

- 野菜は大きさを合わせて切る。
- ポリ袋または密閉容器に野菜と調味料を入れ、冷蔵庫で保存する。



冊子は市役所や保健センターで配布している他、市ホームページにも掲載しています。

**吉川食ナビ1week** **検索**

ここがポイント！

- 時短テクニックを伝授
- 1週間でバランスを調節
- 食材の使い切り
- 地産地消の推進

## 年末年始急患歯科医院

日にち	病院名・問い合わせ先	
12月30日(木)	よしかわ歯科クリニック ☎981・6521	
12月31日(金)	戸張歯科クリニック ☎982・0202	
令和4年	1月1日(祝)	だて歯科クリニック ☎983・8148
	1月2日(日)	高富デンタルクリニック ☎981・7785
	1月3日(月)	だて歯科クリニック ☎983・8148

受付時間:午前9時30分～正午

## 離職中の看護職の方は届け出をお願いします

看護職の資格をお持ちで就業をしていない方は、法律の改正により、県ナースセンターへの届け出が努力義務になりました。転居や出産育児などで離職した方は届け出をお願いします。

**届出方法:**看護協会ホームページの「とどけるん」のページまたは下記まで直接届け出てください。

**問合せ:**県ナースセンター ☎048・620・7339

## 献血にご協力をお願いします

**日時:**12月27日(月)午前10時～11時45分、午後1時～4時

**場所:**市役所1階コミュニティルーム

※血液センターの都合により日時、場所が変更になることがあります。



## 保健センターからのお知らせ

### 健康相談(会場は美南子育て支援センター)

#### 乳幼児健康相談

**日時:**令和4年1月18日(木)午前10時～10時40分、20分間隔で予約を受け付けています。

### 休日当番医診療(急患のみ)

**日時:**日祝午前9時～午後5時

**場所:**吉川中央総合病院 ☎982・8311

※電話確認の上、受診してください。

### 小児時間外診療(当番医輪番制)

**日時:**平日午後7時から9時30分まで受け付け

※当番医は、広報よしかわ9月号と一緒に配布した「小児時間外診療体制についてのお知らせ」が市ホームページを確認、または市役所、消防署へお問い合わせください。当番表は右記QRコードからご覧いただけます。



**問合せ:**市役所 ☎982・5111、吉川消防署 ☎982・3931、☎982・3917 **救急の場合 ☎119**

### 県休日夜間児童虐待通報ダイヤル

児童相談所全国共通ダイヤル ☎189

「虐待かも」と思ったら189(いちちはやく)へ。24時間365日つながります。

### 埼玉県救急電話相談

**受付時間:**毎日24時間

**専用ダイヤル** ☎#7119、☎048・824・4199

### 無料口腔衛生相談(要予約)

12月の当番医(吉川歯科医師会)

● 戸張歯科クリニック ☎982・0202

● よしかわ歯科クリニック ☎981・6521

※電話予約の上、来院してください。

### 献血情報 越谷レイクタウン献血ルーム

**受付時間**

**【成分献血】**午前9時45分～午後4時30分

**【400・200ml献血】**午前9時45分～午後5時30分

**問合せ:** ☎987・3737

※健康診査(4カ月・1歳8カ月・3歳4カ月)については、市ホームページをご確認ください。