

「吉川食ナビ1week」掲載レシピ第6弾

今回は切って袋に入れるだけでできるので、手軽に野菜料理を1品プラスできます。

キャベツの塩昆布あえ

【材料】

- キャベツ 4枚(180グラム)
- ごま油 大さじ1/2
- 白いりごま 大さじ1/2
- 塩昆布 大さじ1/2(5グラム)

【作り方】

キャベツは一口大に切っておく。ポリ袋にキャベツとその他の材料を加えて混ぜ、空気を抜いて袋の口を閉じて、冷蔵庫で保存する。



「吉川食ナビ1week」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

献血にご協力をお願いします

日時:12月26日(月)午前10時~11時45分、午後1時~4時
場所:市役所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。



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(金) | 戸張歯科クリニック ☎982・0202 | |
| 12月31日(土) | 古山歯科 ☎981・0901 | |
| 令和5年 | 1月1日(日) | 白井歯科 ☎982・0081 |
| | 1月2日(振替) | よしかわ歯科クリニック ☎981・6521 |
| | 1月3日(月) | ニーズ歯科 ☎972・5182 |

受付時間:午前9時30分~正午

コバトン健康マイレージ

毎日の歩数や特定健診の受診でポイントが貯まり、ポイントに応じて抽選ですてきな賞品が当たります。忙しい方、健康づくりが続かなかった方、楽しみながら気軽に参加してみませんか。

スマホにコバトン健康マイレージのアプリをダウンロードして登録するだけで参加できます。



問合せ:埼玉県コバトン健康マイレージ事務局 ☎0570・03・5810

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5年1月18日(月)午前10時~10時40分、20分間隔で予約を受け付けています。

無料口腔衛生相談(要予約)

12月の当番医(吉川歯科医師会)

- 横川歯科医院 ☎982・7482
 - 宮崎歯科医院 ☎983・0303
- ※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) および離乳食講座(8カ月頃)については、市ホームページをご確認ください。

宝くじ 公式サイト いつでも、どこでも。宝くじをもっと手軽に、もっと便利に!

24時間
いつでも
ネット購入

宝くじ LOTO・ロト BINGO5
NUMBERS
福せがな
7-05やん

Quick One
クイックワン
いつでも買える。
秒で結果でる。



24時間買えて、
ポイントもたまる!
今すぐ会員登録

お問い合わせ先 | 宝くじコールセンター | TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料) | TEL 011-330-0777 (有料)

