

# 健康ガイド

保健センター（すこやか館内）からのお知らせ ☎552010

健康に関する情報は、市ホームページ(アドレス <http://www.city.tokai.lg.jp>)でもご覧になれます。

## 乳幼児健康相談

日時 1月27日(金) 1月30日(月) 午前10時～11時30分  
(30日は午後1時30分～3時  
も実施)  
場所 保健センター

## 栄養相談・みそ汁の塩分測定

日時 1月27日(金) 1月30日(月) 午前10時～11時30分  
(30日は午後1時30分～3時  
も実施)  
場所 保健センター  
・みそ汁の塩分測定は、汁分だけを  
50ml程度お持ちください。

## もぐもぐ(離乳食)教室

日時 1月26日(木) 午後1時～3  
時30分ごろ  
場所 保健センター  
対象 4カ月健診を受けられたお子  
さんの保護者など  
定員 20人(先着順・10人まで託児  
可能)  
参加費 無料  
持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具  
締め切り 1月23日(月)

## 麻しん・風しん予防接種

対象 平成17年1月以前に生まれ、  
麻しん、風しんにかかったこ  
とがなく、予防接種を受けた  
こともない、満7歳半未満の  
お子さん  
上記対象者で、申し込みなど詳しく  
は、1月16日(月)までに、保健セン  
ターへお問い合わせください。ただし、  
平成17年1月生まれのお子さんには、  
個人通知をしますので、通知の案内通  
りにお申し込みください。

## こころの健康相談

日時 1月24日(火) 1月27日(金) 午後1時～3時  
場所 東濃地域保健所(多治見・☎  
231111) 保健センター  
・不眠、意欲減退、引きこもりなどで  
お悩みの方はご相談ください。

## 医師による健康相談

月 日	場 所	受付時間
1月17日(火)	ウエルフェア土岐	13:15～14:00
1月25日(水)	白寿苑(駄知町)	
1月27日(金)	保健センター	

内容 血圧測定、尿検査、診察など

## パパママクラス

日時 1月22日(日) 午後1時～3  
時  
場所 保健センター  
内容 ▷妊娠・出産・産後について  
の話 ▷お風呂の入れ方  
▷おむつの当て方 ▷お父さ  
んの妊婦体験  
定員 20組(先着順)  
申し込み 1月20日(金)までに、  
電話で保健センターへ。

## 休日歯科診療

休日における救急の歯科診療が、  
下記の通り開設されます。  
受診される際は、ご面倒でも下記の  
当番歯科診療所へお問い合わせの上、  
お出掛けください。

月 日	診療時間	診療所
		所在・電話番号
1月9日 (月・祝)	午前9時～ 午後3時	森川歯科医院 泉町久尻4-2・☎553024

診療日、当番歯科診療所の照会は、  
救急医療情報センター(☎553799)へ。

### 気を付けましょう 冬場の暮らし方

寒くなると、血圧が上がります。  
急に寒さにさらされないようにし  
ましょう。  
普段と様子が違ったら、早めに  
主治医へ相談しましょう。

休日に急病にかかってしまった…。こんなときにご利用ください

## 休日急病診療所

☎551500

年始・日曜日・祝祭日の急病の際は、  
休日急病診療所をご利用ください。

1月の診療日  
1日(日・祝)・2日(月・休)・3  
日(火)・8日(日)・9日(月・祝)・  
15日(日)・22日(日)・29日(日)  
診療時間  
午前9時～午後6時(受け付けは午後  
5時30分まで)

診療科  
内科・小児科  
場所  
駄知町1272-5(とぎ陶生苑隣)

休日診療や、平日の夜間在宅当  
番医院についてのご照会は、「土岐  
市救急医療情報センター(☎55  
3799)」をご利用ください。

## 寒い冬におすすめのレシピ

### 《オートミール団子の具だくさん汁》

だし汁…4カップ しょうゆ…小さじ1 鶏ひき肉…60g 塩…小さじ1/2  
オートミール…35g 生しいたけ…40g 卵…1/2個 にんじん…40g  
だし汁…大さじ1 大根…40g 酒…大さじ1 セロリ…40g ショウガの  
絞り汁…小さじ1 長ねぎ…40g

### 【作り方】

ボールに下線の材料を入れ、粘りが  
出るまで混ぜ合わせる。  
ねぎは斜め切り、他の野菜は太めの  
千切りにする。  
だし汁を入れた鍋に、にんじん・大  
根を入れる。柔らかくなったら 団子

をスプーンで落とし入れ、ほかの野菜も  
入れる。

野菜と団子が煮えてきたら、しょうゆ・  
塩で調味する。

オートミールには、食物繊維・ビタミン  
が豊富。いろいろな野菜をたくさん入  
れて作りましょう。

