

献血にご協力をお願いします

日時 1月24日(火) 10時~11時45分、13時~16時

場所 市役所

内容 400・200ml 献血※受付の際に本人確認を行います。運転免許証、健康保険証、学生証などをお持ちください。

乳幼児すこやか相談

対象 就学前までの乳幼児とその保護者・妊婦

日時 2月7日(火) 受付9時30分~10時30分

場所 保健センター

内容 身体計測・保健相談・栄養相談・歯科相談

持ち物 母子健康手帳

母子保健推進員を紹介します

初めて赤ちゃんが生まれたご家庭を市が委嘱した母子保健推進員が全戸訪問しています。お母さんと赤ちゃんの健康相談や、育児の情報を提供しています。母子保健推進員は、助産師もしくは看護師の資格を有する者です。ご出産後、母子保健推進員からご家庭へ訪問日程の電話連絡を取らせていただきます。初めての育児での困りごと、不安な気持ちなど、ご相談ください。

母子保健推進員

佐藤律さん(助産師)

松永ちわさん(助産師)

林則子さん(看護師)

意外と知らない脳卒中

~脳卒中に負けない生き方とは~

まちの脳神経外科医が、脳卒中の現状と皆さんでできる生活のコツをお話します。

対象 市内在住の方

日時 1月21日(土) 14時30分~16時

場所 女性センターホール

講師 立川太一さん(たちかわ脳神経外科クリニック院長)

定員 300人(申込順)

その他 健康マイレージ対象

申込み 保健センターに直接または電話で

和食を守る

●和食文化

和食と言えば普通、「日本料理」や「日本風の食物」を指し、洋食に対峙するものですが、「日本人の伝統的な食文化」として広く捉えと、その意味はさらに深くなります。

和食を守ることは『自然を守り、日本を守る』と言われるますが、もっと身近なところで、私たちの『健康』と『美意識』を守ると思います。

●松花堂弁当

日本型食事は【主食と副食】を特徴とし、【ご飯+みそ汁+おかず】が定番でした。

おかず(総菜)の品数により、一汁三菜、一汁五菜・・・と呼ばれてきました。

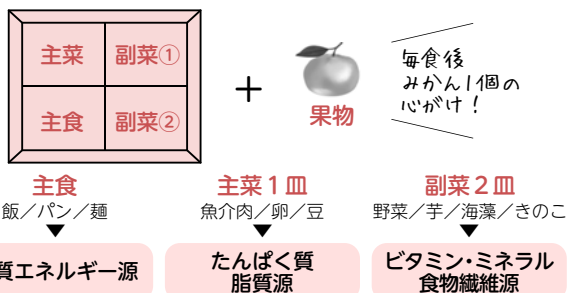
今風に言えば、【主食+(主菜+副菜)】となります。

松花堂弁当は、中が十文字に仕切られた縁高正方形の器に料理を盛り込んだもので、江戸時代の学僧、松花堂昭乗がこの器を用いたのが、その名の由来です。

それぞれの料理が持つ栄養上の特徴が分かりやすく、栄養バランスの調整に便利です。

【応用】

料理が洋風・華風などへ変わっても、また、器が丼物や1トレー物と変わっても、この『日本型』が基本として身につけていけば、広く応用が利きます。



健康応援団 147

予防接種はお済ですか?

1 二種混合(ジフテリア・破傷風)の予防接種を公費(無料)で接種できるのは、13歳の誕生日の前日までです。対象の方は期日までに接種しましょう。

対象 11歳以上13歳未満の方(13歳の誕生日の前日まで)

2 麻しん風しん混合の予防接種第2期を受けていない方は、3月31日までに接種してください。

対象 平成22年4月2日から平成23年4月1日生の方



今月の休日当番医・夜間診療のお知らせ

対象/救急患者 診療時間/9時~20時

月	日	医療機関
1	1(祝)	鶴ヶ島在宅医療診療所(内・外) 高倉772-1(☎287・6519)
	2(月)	厚友クリニック若葉(内・小・外) 富士見1-9-34(☎272・3903)
	3(火)	染井クリニック(内・胃腸) 新町2-23-3(☎285・8974)
	8(日)	若葉駅前メンタルクリニック(心療内・精神) 藤金845-4コモド若葉2階(☎271・1000)
	9(祝)	はんだ整形外科(整・リハ) 新町2-21-12(☎279・5687)
	15(日)	たわらクリニック(内・消化器内・外・肛門外) 藤金650-1(☎279・2121)
	22(日)	たちかわ脳神経外科クリニック(脳神経外・リハ) 藤金293-2(☎279・1515)
	29(日)	鶴ヶ島医院(小) 脚折1864-7(☎285・0179)
全期間	診療時間 9時~12時 14時~17時 18時~21時	坂戸市休日急患診療所(内・小) 坂戸市石井2327-3☎289・1199

夜間の診療(24時間)

関越病院 鶴ヶ島市脚折145-1 ☎285・3161

坂戸中央病院 坂戸市南町30-8 ☎283・0019

埼玉医科大学病院 毛呂山町毛呂本郷38 ☎276・1465

※携帯電話などからは市外局番049を付けてかけてください。