

すこやか Information

■問合せ／健康課（すこやかセンター内） ☎ 24-8181

■すこやかセンターの休館日／

12月29日(火)～平成28年1月3日(日)・10日(日)

救急輪番病院 1月

⊕ 救急時のみ
対応している病院です

日	月	火	水	木	金	土
					1 舟山	2 市立
3 三友堂	4 市立	5 三友堂	6 市立	7 舟山	8 市立	9 三友堂
10 市立	11 三友堂	12 市立	13 舟山	14 市立	15 三友堂	16 市立
17 三友堂	18 市立	19 舟山	20 市立	21 三友堂	22 市立	23 三友堂
24 市立	25 市立	26 市立	27 三友堂	28 市立	29 三友堂	30 市立
31 三友堂						

救急患者の診察時間

- 8時30分～翌日8時30分
- 17時～翌日8時30分

市立病院 ☎22-2450
三友堂病院 ☎24-3700
舟山病院 ☎23-4435

平日の夜や休日に急に体調が悪くなったときは

- ①比較的軽症のときは、すこやかセンター正面玄関向かいの平日夜間・休日診療所を受診してください。受付時間は、平日(月～金)は18:30～21:00、休日は8:30～11:30・13:00～16:30です。
- ②①以外の時間や重症の人は上記の輪番病院を確認して受診するようにしてください。

★献血にご協力ください

1・2月は、はたちの献血
キャンペーン月間です

月日	会場	時間
1/8(金)	米沢市役所	13:00～15:30
1/12(火)	置賜総合支庁	9:30～15:30

食の健康 メッセージ



おいしく食べて風邪予防

これからの季節は忘年会、クリスマス、年末年始で食生活や生活リズムが乱れることが多くなります。胃腸も体も疲れ気味、さらに冬は乾燥によりウイルスが侵入しやすくなり、風邪をひく人が増える時期です。今回は風邪予防に効果的なレシピを紹介します。風邪に負けない体づくり、早めの予防で楽しい冬を過ごしてください。

●スタミナ野菜スープ：豚肉・ニラはビタミンB1が多く糖質代謝を助け肥満を防ぎ、ウイルスに対する抵抗力・免疫力も高めてくれます。ニラ・にんにくはビタミンB1の吸収を良くし、強壮効果があります。

今日の
すこやかちゃん

たなべ ふうか
種部 楓香 ちゃん
平成24年10月4日生まれ
太田町4丁目



■すこやかセンター駐車場への 夜間駐車はやめてください

駐車場の早朝除雪を行います。夜間駐車は除雪作業に支障をきたすため、絶対にしないでください。

■バスナビモニターを設置しました

すこやかセンター1階受付にバスナビモニターを設置しました。市民バスが今どこを走っているのか一目でわかります。バスが近づくまで屋内でお待ちください。

★ 休日歯科診療担当歯科医院

▶診療時間／9時～15時 ホームページ<http://yoneshi.org/>



月日	担当歯科医院	問合せ先
1/1(金)祝	レインボー歯科医院(米沢)	0238-26-1182
1/2(土)	寺島歯科医院(長井)	0238-88-2903
1/3(日)	プリリー歯科クリニック(米沢)	0238-22-4182
1/10(日)	五十嵐歯科医院(白鷹)	0238-85-2075
1/11(月)祝	万世歯科クリニック(米沢)	0238-28-0820
1/17(日)	つちや歯科医院(高島)	0238-52-0464
1/24(日)	鈴木歯科医院(米沢)	0238-23-0370
1/31(日)	斎藤歯科医院(南陽)	0238-47-3309

無料クーポン券の有効期限は1月末日です！

該当となる人には、胃がん検診・大腸がん検診・肝炎ウイルス検診を無料で受けられる「無料クーポン券」を5月に送付しています。有効期限が迫っていますので、まだ検診を受けていない人は早めに受診してください。クーポンを紛失した場合はご連絡ください。

<材料(2人分)>

1人分：181kcal、塩分1.2g

- ・豚肉こま切れ 60g
- ・にんにく 1片
- ・中華スープ 500cc
- ・油・コショウ 適量
- ・卵 1個
- ・ニラ 1/2束
- ・もやし 1/2袋
- ・トマト 小1個

<作り方>

- ①ニラは長さ6cmに切り、もやしは洗ってざるにあげる。トマトはくし型に切り縦半分切る。にんにくは薄くスライスする。
- ②鍋に油をひいてにんにくを炒める。香りが立ったら豚肉を炒め、ニラを加える。
- ③中華スープを加え、沸騰したらもやしを加え柔らかくなるまで煮る。
- ④トマトを加え、温まったらコショウで味を整え、溶き卵を入れる。

