

# 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／8月9日(日)

## 救急輪番病院 8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 舟山	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 市立病院 ☎22-2450  
 □ 17時～翌日8時30分 三友堂病院 ☎24-3700  
 舟山病院 ☎23-4435

## ★ 献血にご協力ください

月日	会場	時間
8/4(火)	(協)米沢総合卸売センター	13:30～15:30
8/10(月)	置賜総合支庁	9:30～15:30
8/14(金)	イオン米沢	9:30～16:00
8/20(木)	金子建設工業(株)	9:00～16:00
8/26(水)	AGCディスプレイグラス米沢(株)	9:30～15:30
8/28(金)	サクサ(株)米沢事業場	9:30～11:30

※ 一般の受付も行っていますのでご協力お願いします。



今月のすこやかちゃん  
 とだ ゆきな  
 戸田 友紀奈 ちゃん  
 平成27年1月18日生まれ  
 大字梓川

## ★ 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
8/2(日)	竹田歯科医院(南陽)	0238-47-2075
8/9(日)	仁科歯科医院(米沢)	0238-21-5838
8/13(木)	村上歯科クリニック(長井)	0238-83-3650
8/14(金)	佐藤歯科クリニック(南陽)	0238-47-2888
8/15(土)	くまの歯科医院(米沢)	0238-40-8600
8/16(日)	高橋歯科医院(南陽)	0238-47-6222
8/23(日)	伊藤歯科医院(米沢)	0238-23-1538
8/30(日)	八木歯科医院(高畠)	0238-52-0117

## 小学6年生はジフテリア破傷風二種混合予防接種を受けましょう

この予防接種は、乳幼児期に受けた三種混合予防接種の第2期で、追加免疫を得るために重要です。予防接種でできた免疫は少しずつ低下していきますので、必ず受けてください。

■対象／11歳～13歳未満

※上記年齢以外には有料となります。



## 夏バテに負けない食事

夏の暑さは、体力を消耗させ食欲が低下するため、栄養バランスが崩れがちです。夏に摂りたい栄養素は、「ビタミンC」「ビタミンB1」「アリシン」です。今回はこれらの栄養素を摂れる、食生活改善推進員のレシピを紹介します。元気に夏を乗り切りましょう！

### ●食生活改善推進員(ヘルスメイト)って？

食生活改善推進員は、食生活や健康づくりについての研修を受講し、適切な食習慣や生活習慣病予防の重要性を家族や地域へ伝える活動をしています。

健康づくりのボランティアや食生活の改善に興味がある人であれば、会員になることができます。毎年2月に会員を募集します。

## マグロとナスのトマト煮

<材料(4人分)>

- ・マグロ 225g
- ・小麦粉 大さじ1と1/2
- ・ナス 3本
- ・トマト 大1と1/2個
- ・玉ねぎ 3/4個
- ・エリンギ 大1本
- ・オリーブ油 18g
- ・にんにく 1かけ
- A トマトケチャップ 大さじ3
- A 顆粒ブイヨン 小さじ4/5
- A 塩 小さじ1/5
- A こしょう 少々



<作り方>

- ①マグロは2cm角に切り、茶こしで小麦粉をまぶす。
- ②ナスはピーラーで皮を縦に2か所むき、2cm角に切って水にさらす。玉ねぎは薄切り、エリンギは横半分に切り縦に裂く。
- ③フライパンにオリーブ油、スライスしたにんにくを中火で熱し、香りが立ったらナスと玉ねぎ、エリンギを加え3分炒める。トマトを加えて2分炒め、Aを加えて混ぜる。
- ④煮立ったらマグロを加えて蓋をし、弱めの中火で5分煮て完成。