

## 男の栄養・料理教室

11月18日、保健福祉センターにおいてシルバ―人材センターに登録されている男性を対象に会員研修の一環として栄養・料理教室が開催されました。

献立は、これからの寒い季節にぴったりの豆乳鍋と、韓国風お好み焼きチヂミの2種類。両方とも、食卓ではあまり馴染みのない献立ですが、簡単にたくさん野菜を摂取することができる料理です。

14名の参加者の中には、普段、自宅で料理をしない方も多く、包丁さばきや調味料の分量など、試行錯誤しながら協力し、調理していました。

最後に参加された方から、「家に帰ったら、家族に作ってあげたい」、「初めて食べたが大変美味しかった」などの声があがっていました。

また、食塩のとりすぎをさげ、野菜たっぷりの食生活の大切さやバランスのよい食生活について管理栄養士よりアドバイスを受け、毎日の「食生活」や生活習慣を改めて見直す機会となりました。



## 休日当番のお医者さん

月 日	当 番 医	所 在 地	電 話 番 号
12月17日(日)	大久保クリニック	田村市(船引町)	(82)2555
23日(祝)	公立小野町地方総合病院	小 野 町	(72)3181
24日(日)	奥 秋 医 院	田村市(船引町)	(86)2034
29日(金)	さ い と う 医 院	小 野 町	(72)2500
30日(土)	石 川 医 院	三 春 町	(62)2630
31日(日)	清 水 医 院	田村市(船引町)	(82)3535
1月1日(祝)	島 貫 整 形 外 科	小 野 町	(72)2722
2日(火)	田村市立都路診療所	田村市(都路町)	(75)2003
3日(水)	かとうの内科クリニック	田村市(船引町)	(81)1388
7日(日)	橋 本 医 院	小 野 町	(72)3711
8日(祝)	船 引 ク リ ニ ッ ク	田村市(船引町)	(82)0137
14日(日)	白 岩 医 院	田村市(常葉町)	(77)2036

\*電話確認のうえ受診してください。

小野町ホームページの「休日当番医一覧」をご覧ください。http://www.town.ono.fukushima.jp

## 12月・1月の保健ごよみ

内 容		12 月	1 月	受 付 時 間	場 所
個 別 健 診	基 本 健 診	25日まで	—	12月20日までに 役場へお申し込み ください。	町 内 指 定 医 療 機 関
	肝 炎 ウ イ ル ス 検 診				
	介 護 予 防 健 診				
乳 がん 検 診	27日まで	—	—	公立小野町地方総合病院(要予約)	
子 宮 がん 施 設 検 診	15日(金)			役場で受診券をお渡しします。	
献 血				詳しくは、チラシをご覧ください。	
インフルエンザ予防摂取(65歳以上)		平成19年1月31日まで		小野町・田村市・三春町指定医療機関(要予約)	

\*麻しん・風しんⅡ期は、対象者が変わり、小学校入学前1年間の方全員です。  
忘れずに接種しましょう。

◆問い合わせ 健康福祉課 ☎72-6934