

1月の休日当番医

[illegible]

歯 眼		外		小		内	
山下	ひまわり	江崎	有明	友永	村石	杉病院	南大
歯科	眼科	温	病院	龍	循環	院	牟田
医院	クリニク	泌尿		小児	器科		クリニク
		器科			内		
(大)	(大)	(み)	(大)	(大)	(大)	(柳)	(大)
5	3	2	5	5	7	5	5
2	2	2	2	2	3	6	7
8	8	5	5	1	0	1	3
7	8	9	2	1	0	1	3
9	3	8	4	1	9	1	0
8	1	5	5	0	9	9	0

内	小	外	歯 眼
日の出町すざ病院	平田	天領病院	大川齒科
ヨコクラ病院	二宮医院	永田病院	まつお
きくち胃腸科	内科クリニツク	一般財団柳川病院	
(み) 2 2	(み) 6 3	(大) 5 4	(大) 5 1
5 8 1 1 0	2 2 2 3	8 4 8 2	3 0 8 8
3 0 0 0	4 1 9 5	2 6 0 8	1 2 3 0

齒	眼		外		小		内		
井上齒科小児歯科医院	小野(貴)	森整形外科医院	永田病院	中島(雅)	津木医院	辻(裕)クリニツク	辻(克)クリニツク	ヨコクラ病院	松尾医院
(大)	(大)	(み)	(大)	(大)	(大)	(大)	(大)	(み)	(大)
5	5	6	5	5	5	5	5	2	5
8	2	3	5	2	7	5	2	2	5
5	7	2	3	5	2	3	2	5	2
1	7	0	8	0	5	2	8	8	4
5	0	4	7	3	0	8	4	1	2
8	5	0	9	3	1	1	1	1	1

歯 眼	外	小 歯	内
丸山	杉病院	吉田小児科医院	末吉
和田	永田病院	ヨコガワ整形病院	まつお
あつさか歯科	クリニック		

歯 眼	外	小 歯	内
中村歯科医院	諸岡	井上	松岡
(大)	(大)	(大)	(大)
5	5	5	5
1	1	2	3
5	9	4	5
5	1	3	1
9	0	0	1
8	0	2	8

歯			外	小			内	
中山歯科医院	あだち医院	ヨコクラ病院	福島	篠塚	坂西	柳川すぎ病院	千蔵医院	野田萬里クリニック
(大)	(み)	(み)	(大)	(大)	(大)	(柳)	(柳)	(大)
58	63	22	51	58	52	72	76	50
00	26	58	05	50	20	71	18	10
05	77	11	50	05	21	75	49	22

内	むとうクリニツク	(大)	4	1	9	6	1	0
小	ヨコク病院	(み)	2	2	5	8	1	1
外	わたなべ内科クリニツク	(柳)	7	2	1	6	3	6
	やまかわクリニツク	(大)	5	2	2	7	0	5
	吉野こどもクリニツク	(大)	5	8	3	1	3	2
	中島(谷)クリニツク	(大)	4	3	4	7	7	0
	永田病院	(大)	5	3	3	8	7	9
	産科・婦人科	(柳)	7	4	2	0	2	0
	みたむらクリニツク	(柳)	7	5	1	1	0	5
	中川ごうクリニツク	(大)	5	3	1	1	0	5
	大牟田市立病院	(大)	5	3	1	0	6	1
歯 眼	石井歯科医院	(大)	5	8	6	6	6	6



※当番医は変更になる可能性がありますので、当日の新聞などで確認ください。
問い合わせは各医療機関へお願いします。

【柳川山門医師会】

休日当番医診療時間は 9 時～17 時（救急指定病院は除く）ですが、受診の際は電話で確認ください。

●内科救急指定病院Ⅱ長田病院（TEL 72・3501）

【柳川山門歯科医師会】

●歯科休日救急診療Ⅱ歯科保健センター（TEL 74・1333）

診療時間…10 時～13 時、14 時～17 時

【大牟田医師会・歯科医師会】

休日当番医診療時間は「内科・小児科・外科」9 時～18 時、「眼科・歯科」9 時～17 時（※ひまわり眼科は 10 時～18 時ですが、受診の際は電話で確認ください）。

※県内の在宅当番医は、福岡医療情報ネットのホームページをご覧ください。
<http://www.fmc.fukuoka-med.or.jp>

笑顔でいきいき

あなたのお酒の飲み方は大丈夫？

不適切な飲酒は、アルコール健康障がいの原因となります。また、健康だけでなく、飲酒運転や暴力、虐待、自殺など、さまざまな問題を引き起こすことがあります。

次のようなことはありませんか？

あてはまるものがある場合、あなたのお酒の飲み方に問題があるかもしれません。



お酒の飲み方を見直すポイント

① 適度な飲酒のポイント

- ◆自分のペースで楽しく、ゆっくり飲む。
 - ◆週に2回は、お酒を飲まない日とする。
 - ◆食事をしながら飲む。
 - ◆1日に飲むお酒の量の目安を守る。
- (※女性や高齢者はもっと少なめに)



※参考文献：北九州市立精神保健センター「お酒とうまくつきあうために～節酒のすすめ～」

②飲酒量を減らすポイント

- ◆一日に飲むお酒の量の上限を決める。
- ◆アルコール度数が低いお酒やソフトドリンクを飲むようにする。
- ◆自宅にお酒を買い置きしない。
- ◆はしご酒をしないように、必要以上のお金を持ち歩かない。
- ◆お酒を勧められた場合に、上手に断る練習をしておく。(「お酒を控えるよう医師から言われている」など)

🍴 **今月の逸品!** ひじき入り白和え 🍴



～みやま市食生活改善推進協議会～ 毎月19日は食育の日

材料(4人分)

ひじき(乾燥)	3g
小松菜	100g
人参	20g
木綿豆腐	2分の1丁
砂糖	大さじ1
塩	小さじ2分の1
すりごま	大さじ4

作り方

①ひじきは水で戻し、ゆでて食べやすい長さに切る。小松菜はゆでて3センチくらいに切る。人参は千切りにし茹でる。豆腐はゆでて水けを切る。

②水切りした豆腐と①をよく混ぜ、①と和える。