

2月の休日当番医

2月の当番医 内Ⅱ内科 小Ⅱ小児科 小内Ⅱ小児科・内科 外Ⅱ外科系 眼Ⅱ眼科 歯Ⅱ歯科 (み)Ⅱみやま市 (柳)Ⅱ柳川市 (大)Ⅱ大牟田市

■2月14日(日)

| | | | |
|---|----------|-----|--------------|
| 内 | 米の山病院 | (大) | (5)1.3.3.1.1 |
| 小 | 済生会大牟田病院 | (大) | (5)3.2.4.8.8 |
| 外 | 米の山病院 | (大) | (5)1.3.3.1.1 |
| 歯 | 米の山病院 | (大) | (5)1.3.3.1.1 |

■2月11日(祝)

| | | | |
|---|-----------|-----|--------------|
| 内 | 木村内科病院 | (大) | (5)1.7.6.8.0 |
| 小 | 川口内科病院 | (大) | (2)2.5.8.1.1 |
| 外 | 原循環器科内科病院 | (大) | (7)3.2.0.0.7 |
| 歯 | 山田眼科 | (大) | (5)2.8.7.9.8 |

■2月7日(日)

| | | | |
|---|-----------|-----|--------------|
| 内 | 長岡内科病院 | (大) | (5)8.0.9.0.9 |
| 小 | 大牟田中央病院 | (大) | (5)3.5.1.1.1 |
| 外 | やまかわクリニック | (大) | (5)2.2.7.0.5 |
| 歯 | 山下浩歯科 | (大) | (5)4.3.3.3.8 |

■2月28日(日)

| | | | |
|---|-----------|-----|--------------|
| 内 | 松岡医院 | (大) | (5)3.3.8.3.8 |
| 小 | 杉循環器科内科病院 | (大) | (5)6.1.1.1.9 |
| 外 | 柳川すき医院 | (大) | (7)3.8.7.5.5 |
| 歯 | 杉野歯科 | (大) | (5)1.8.3.5.0 |

■2月23日(祝)

| | | | |
|---|------------|-----|--------------|
| 内 | 吉岡クリニック | (大) | (4)3.6.0.2.7 |
| 小 | 坂西医院内科・小児科 | (大) | (2)2.5.8.1.1 |
| 外 | 吉野こどもクリニック | (大) | (5)8.3.1.3.2 |
| 歯 | 津留歯科 | (大) | (8)7.3.8.4.0 |

■2月21日(日)

| | | | |
|---|-----------|-----|--------------|
| 内 | 山下医院 | (大) | (5)2.5.0.7.7 |
| 小 | 杉循環器科内科病院 | (大) | (5)6.1.1.1.9 |
| 外 | 井上内科クリニック | (大) | (5)2.4.6.0.2 |
| 歯 | 永井歯科クリニック | (大) | (4)3.3.5.9.5 |

当番医は変更の場合があるため、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午前9時～午後5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=長田病院 (Tel 72-3501)

【柳川山門歯科医師会】 ●歯科休日救急診療=歯科保健センター (Tel 74-1333) 診療時間: 午前10時～午後1時、午後2時～5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】午前9時～午後6時、【眼科・歯科】午前9時～午後5時(※ひまわり眼科午前10時～午後6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「ふくおか医療情報ネット」のホームページをご覧ください。
<http://www.fmc.fukuoka.med.or.jp>

もしも、新型コロナウイルス感染症にかかったと心配になったら・・・

- かかりつけ医などの身近な医療機関に必ず電話で相談をして、受診してください。
- 相談する医療機関に迷った場合は、

南筑後保健福祉環境事務所「受診・相談センター (Tel 68-5224)」

※夜間・休日は (Tel 092-643-3288※24時間対応) へ電話で相談ください。



笑顔でいきいき

「みやま市食生活改善推進協議会 (食進会)」を 紹介します



みやまの食を
支えています

～私達の健康は私達の手で～

みやま市食生活改善推進協議会(食進会)は、「私達の健康は私達の手で」を合言葉に地域でのふれあいを深めながら、仲間を増やし、食生活の改善を通じて地域の健康づくりを進めているボランティアグループです。

みやま市ではヘルスメイト養成教室を毎年開催しており、この講座を修了した人が食進会に入会し、活動が始まります。まずは自分と家族の「健康管理者」になり家族の健康管理を、次に、活動を通じて得た知識を自分の家から周りの人へと、少しずつ健康の輪を広げていく活動です。



こんな活動をしています

自主学習会に取り組み、学んだことを生かしなが、地域のイベントや講座などの活動に参加しています。特に、生活習慣病の予防を目的とした取り組みを行っています。

現在は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、イベントや講座などの機会が減っていますが、例年、次のような活動を行っています。

自主学習会

管理栄養士の指導のもと、生活習慣病予防を目的とした献立を学び、地域の特産品を活用するメニューにも挑戦しています。健康だよりのレシピコーナーなどで紹介しています。

地域への支援

- ▼親子料理教室、男性料理教室、通学宿、PTAなどへの支援
- ▼ひとり暮らしの高齢者への弁当作り など

啓発活動

- ▼食育月間に道の駅みやま健康レシピを配布
- ▼市主催のまつりへの参加
- ▼減塩味噌汁の試食提供
- ▼環境問題への取り組み



会員を募集しています

自分のため、家族のため、そして地域のために、「みやまの食」を一緒に考えてみませんか? お気軽に問い合わせください。 〇みやま市食生活改善推進協議会事務局(健康づくり課 健康係) Tel 64-1515

今月の逸品!ごぼうの揚げ煮



125kcal、塩分0.7g、食物繊維3.4g
(1人当たり)

材料(4人分)

- ごぼう 200g
- 天ぷら粉 20g
- 水 大さじ2(30cc)
- 油(揚げる用) 適量
- 砂糖 小さじ1.5
- 酒 大さじ1.5
- 醤油 大さじ1
- ピーマン 50g
- 赤ピーマン 50g
- 唐辛子 半本

作り方

- ① ごぼうはタワシで泥を落とす。5cm位の長さに切り、縦に4等分する。
- ② 天ぷら粉を水で溶き、①を揚げる。
- ③ ピーマン・赤ピーマンは食べやすい大きさに切る。
- ④ 鍋に④を煮立たせて、②と③を入れて絡める。
- ⑤ 器に盛り、好みで赤唐辛子を飾る。

～みやま市食生活改善推進協議会～ 毎月19日は食育の日