



### 11月の休日当番医

福岡県では「いただきます!福岡のおいしい幸せ」のスローガンのもと、食育・地産地消県民運動を推進するために農産物が豊富な11月を「食育・地産地消月間」として定めています。

#### 「食べること」を見つめなおそう

近年、ライフスタイルの変化に伴う食生活の乱れにより、生活習慣病や肥満の増加などの問題が起きています。生涯にわたって健康な心と身体を維持し、生き生きと暮らすためには、健全な食生活を実践する力を身に付ける「食育」が必要です。地域で採れた食材を食べる「地産地消」も食育のひとつ。みなさんが毎日食べているものを見つめなおすことから取り組んでみませんか。

#### 地域の「食」を豊かにする、ヘルスマイト

市食生活改善推進協議会(ヘルスマイト)は、食の改善を通じて健康づくりを進めているボランティアグループです。「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、管理栄養士による献立学習や料理教室、道の駅みやまなどで健康レシピを配布するなど、家庭から地域へ健康の輪を広げています。

広報紙に毎月掲載している今日の逸品もヘルスマイトが考えています。ぜひ作ってみてくださいね! / 

#### 今月の逸品! もりもり野菜炒め



#### 材料(2人分)

豚肉(肩ロース)	100g	豆板醤	小さじ1
たまねぎ	50g	サラダ油	大さじ1
きゃべつ	120g	中華だし	小さじ1/2
ピーマン	40g	(顆粒)	
ニンジン	50g	塩	ひとつまみ
もやし	50g		(1g)
		こしょう	少々

#### 作り方

- ①豚肉は1口大、たまねぎはくし切り、きゃべつは4cmの角切り、ピーマンはヘタと種を取って縦8等分、ニンジンは拍子木切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、豆板醤を炒め、豚肉を炒める。
- ③たまねぎ、ニンジン、ピーマン、もやし、きゃべつの順に入れて炒める。
- ④③で味をととのえる。

毎月19日は食育の日  
~みやま市食生活改善推進協議会~

栄養分(1人当たり) エネルギー219kcal、塩分1.9g、食物繊維3.4g

### きれいな歯のぼくたち・わたしたち

3歳児健診で虫歯がゼロだったお子さんです。問 こども家庭センター (Tel. 64-1520)



井上 紗菜 ちゃん  
(瀬高町)



大崎 快吏 ちゃん  
(高田町)



小川 瑛大 ちゃん  
(瀬高町)



小川 蓮真 ちゃん  
(高田町)



近藤 紬心 ちゃん  
(瀬高町)



富重 壮佑 ちゃん  
(高田町)



久富 乙叶 ちゃん  
(瀬高町)



松永 凪生 ちゃん  
(瀬高町)



宮野 れんか ちゃん  
(高田町)



吉富 凜成 ちゃん  
(瀬高町)

11月3日(日)		
内科	長岡内科医院	(大) 58-0909
	林田クリニック	(大) 57-2105
	大牟田中央病院	(大) 53-5111
	石橋医院	(柳) 72-3176
小児科	いしざき内科・心臓血管クリニック	(大) 58-0117
外科	大牟田中央病院	(大) 53-5111
	ヨコクラ病院	(み) 22-5811
	江頭整形外科医院	(柳) 73-8480
眼科	中山眼科医院	(大) 58-0028
歯科	山本歯科クリニック	(大) 57-3211

11月17日(日)		
内科	彌富医院	(大) 52-3909
	早川内科医院	(大) 54-6600
	ヨコクラ病院	(み) 22-5811
	田中内科医院	(み) 63-8511
小児科	江の浦医院	(み) 22-5050
外科	江の浦医院	(み) 22-5050
	ヨコクラ病院	(み) 22-5811
	阿部皮膚科医院	(み) 62-3404
	津留医院	(柳) 74-5099
眼科	まつお眼科	(大) 55-3088
歯科	中尾歯科	(大) 56-6776

11月4日(祝)		
内科	いまいずみ内科・脳神経内科	(み) 22-2255
	西村クリニック	(大) 54-5457
	日の出町すぎ病院	(大) 55-3000
	益子医院	(柳) 73-2053
小児科	やまかわクリニック	(大) 52-2705
外科	藤本整形外科医院	(大) 52-7202
	永田整形外科病院	(大) 53-3879
	大熊泌尿器科医院	(柳) 72-5147
	一般財団柳川病院	(柳) 72-6171
眼科	ひまわり眼科大牟田	(大) 32-8831
歯科	たかむら歯科	(大) 55-6647

11月23日(祝)		
内科	坂本内科医院	(大) 51-3200
	むとう内科クリニック	(大) 41-9610
	白川病院	(大) 53-4173
	よしやま内科	(み) 62-6118
小児科	吉野こどもクリニック	(大) 58-3132
外科	こがクリニック	(大) 50-1800
	永田整形外科病院	(大) 53-3879
	植田医院	(み) 67-2737
	立石耳鼻咽喉科医院	(柳) 72-3469
歯科	山下歯科	(大) 52-8798

11月10日(日)		
内科	たちばなクリニック	(大) 58-1230
	西内科循環器科医院	(大) 53-8341
	済生会大牟田病院	(大) 53-2488
	船小屋病院	(み) 62-4161
	長田病院	(柳) 72-3501
小児科	末吉小児科内科医院	(大) 59-8100
	藤野医院	(柳) 76-0011
外科	大牟田天領病院	(大) 54-8482
	済生会大牟田病院	(大) 53-2488
	森田整形外科医院	(柳) 72-5679
眼科	ふくやま眼科医院	(大) 50-1666
歯科	古閑歯科	(大) 56-3377

11月24日(日)		
内科	南大牟田クリニック	(大) 57-3300
	重藤内科外科	(大) 57-2211
	杉循環器科内科病院	(大) 56-1119
	きくち胃腸科内科クリニック	(み) 63-2223
小児科	こが小児科医院	(大) 53-1150
	辻小児科・アレルギークリニック	(柳) 32-9898
外科	平井外科・産婦人科	(大) 54-3228
	永田整形外科病院	(大) 53-3879
	石橋眼科医院	(み) 62-2688
	前原整形外科・リハビリクリニック	(み) 63-2040
眼科	大牟田市立病院	(大) 53-1061
歯科	はずだ歯科	(大) 41-5678

当番医は変更の場合があるため、必ず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右記QRコードから「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。

