

山陽小野田市急患診療所 【一次診療所】 東高泊 1947-1 ☎ 84-3632	内 容		開設日	診療時間
	平日夜間	内科(中学生以上)	月～金(祝日を除く)	19:00～22:30
	小児科休日	小児科	日曜日・祝日	9:00～12:00 13:00～17:00

※「こどもの救急医療電話相談 # 8000」(IP 電話, ひかり電話などは☎ 083-921-2755)
毎日 19:00～翌朝 8:00 まで受付

休日応急 担当医	診療時間 (9:00～17:00)	
	内科	外科
▶ 1/12(日)	森田病院 赤崎二丁目 ☎ 88-0137	瀬戸病院 稲荷町 ☎ 83-2292
▶ 1/13(祝)	稲本内科医院 掃山二丁目 ☎ 81-1128	小野田赤十字病院 須恵東 ☎ 88-0221
▶ 1/19(日)	紫苑リハビリ内科クリニック 埴生田 ☎ 71-1300	山陽小野田市民病院 (医師会からの派遣) 旭町 ☎ 83-2355
▶ 1/26(日)	中島内科在宅診療所 日の出三丁目 ☎ 83-3910	山陽小野田市民病院 (医師会からの派遣) 旭町 ☎ 83-2355
▶ 2/ 2(日)	村重医院 須恵一丁目 ☎ 83-3706	小野田赤十字病院 須恵東 ☎ 88-0221

※上記の市民病院では、医師会から派遣された医師が1次救急(軽症の患者)のみを診ます。
※「救急医療電話相談 # 7119」(IP 電話, ひかり電話などは☎ 083-921-7119) 毎日 24 時間受付
※受診できる医療機関を知りたいときは、宇部・山陽小野田消防局情報指令課へ (☎ 21-2866)

【健康相談】 (健康手帳持参)

■厚狭地区複合施設

- とき 1月14日(火) 9:30～11:30
- 内容 血圧・体重・体脂肪率測定 ほか

【かたつむりカフェ】

- とき 2月6日(木) 18:00～20:00
- ところ きらら交流館
- 講話 「怒りを上手にコントロールする方法」
- 講師 小柳 朋治 (SOS かたつむりで行こう会会長)
- 参加料 無料 ●定員 50人 (先着順)
- 申込期限 1月22日(水) ●申込方法 電話
- 問い合わせ・申込先 健康増進課

【骨髄ドナー登録にご協力ください】

- 対象 18歳以上54歳以下で、体重が男性45kg以上、女性40kg以上の人
- とき 毎月第2・第4水曜日 13:30～15:00
- 申込方法 電話
- ところ・問い合わせ・申込先 宇部健康福祉センター (☎ 31-3202)

【「野菜たっぷり朝食レシピ」受賞レシピ】

バランスのとれた朝食を食べてもらうため、「野菜たっぷり朝食レシピ」を募集し、受賞レシピが決まりましたのでご紹介いたします。朝食がパンやおにぎりだけになっていませんか? 受賞レシピを参考に、朝食に野菜を取り入れましょう。

■野菜たっぷりおかず部門「簡単におしゃれにできたて賞」

・料理名: 簡単トースターで出来るキッシュ

【材料 (4人分)】

じゃがいも 1個, ベーコン 60g, ミニトマト 8個, 冷凍ほうれん草 (適量), 卵 4個, 牛乳 1/2 カップ, コンソメ 1個, 塩・こしょう (適量), 粉チーズ (お好み), スライスチーズ 4枚

《作り方》

- ①具材をひと口大に切る。
- ②切ったじゃがいもを電子レンジで1分加熱する。
- ③具材をボールに入れ、卵、牛乳、コンソメ、塩・こしょう、粉チーズを入れ混ぜる。
- ④お皿に盛り、スライスチーズをのせ、トースターで10分焼く。

※他の受賞レシピは市ホームページでご覧いただけます。

●問い合わせ先 ねたろう食育ネットワーク事務局

(健康増進課内 ☎ 71-1814)

