# 保健インフォメーション

このコーナーの会場は保健福祉館です。問い合わせは健康増進課(☎27-1111)へ。電話やFAX(27-1114)で健康に関する相談なども受け付けています。相談は医師などの都合により日程を変更する場合があります。

| ▼一般健康相談 | 期日 | 受付時間 | 相談を受ける人 |
|---|---|---|---|
| こころの健康相談(予約制)(治療中の人は除く) | 6月26日㈮ | 午後1時15分～2時30分 | 精神科医師・保健師 |
| | 7月　1日㈬ | 午後1時15分～3時 | カウンセラー・保健師 |

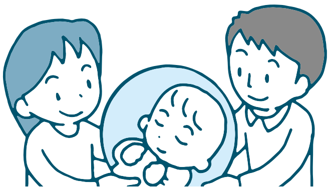
| ▼乳幼児健診・相談 | 期日 | 受付時間 | 対象 |
|---|---|---|---|
| こころの発達相談(予約制) | 7月14日㈫ | 午前9時～10時50分 | 心理発達に心配のある乳幼児 |

**※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため中止・延期となった「赤ちゃん相談4・10カ月、1歳6カ月児・3歳児健診、2歳児歯科健診」の対象者には、後日案内を送付します。なお、身体計測(身長・体重)、個別相談は予約制で実施しています。くわしくは健康増進課へ。**

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため「母親学級」「パパママクラス」は休止します。くわしくは健康増進課へ。

- **こんにちは赤ちゃん事業**…生後4カ月までの赤ちゃんが対象

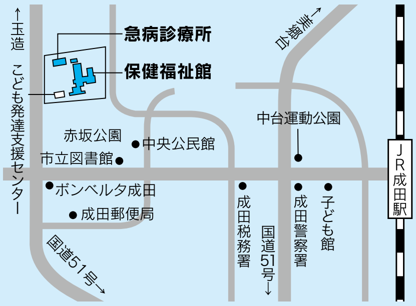
※赤ちゃんお誕生連絡票(母子健康手帳別冊内)を健康増進課へ送付。



## 急病診療所

☎27-1116　赤坂1-3-1(保健福祉館敷地内)

| 受付日時 | 診療科目 |
|---|---|
| 毎日(休診日なし)<br>午後7時～10時45分 | 内　科<br>小児科 |
| 日曜日、祝日、振替休日、8月13日～15日、12月29日～1月3日<br>午前10時～午後4時45分 | 内　科<br>小児科<br>外　科 |
| 祝日(日曜日を除く)、振替休日、8月13日～15日、12月29日～1月3日<br>午前10時～午後4時45分 | 歯　科 |

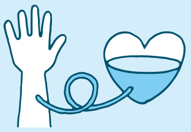



※症状や年齢によって対応が難しい場合もありますので、事前に連絡してください。

## 献血にご協力ください

【イオンモール成田】
6月16日㈫・20日㈯・21日㈰・28日㈰ 午前10時～11時45分、午後1時～4時30分

※都合により変更になる場合があります。くわしくは千葉県赤十字血液センター千葉港事業所推進課(☎043-241-8332)へ。



## こども急病電話相談

☎ #8000

ダイヤル回線からは☎043-242-9939、午後7時～翌午前6時・年中無休

## 成田市 医療相談ほっとライン

専門の医療スタッフが、24時間年中無休、無料で相談に応じます。

0120-24-1130（24時間 い い サービス）

## 日曜祝日診療機関

都合により休診する場合があります。来診前に電話で問い合わせてください。

**成田病院**(午前中・押畑・☎22-1500)
**藤倉クリニック**(午前中・幸町・☎22-1158)
**聖マリア記念病院**(取香・☎32-0711)
**ひらの内科**(日曜日の午前中・ウイング土屋・☎23-8070)
**なのはなクリニック**(日曜日の午前中・吉岡・☎49-0533)

## 保育園開放日

このコーナーの問い合わせは各保育園へ。長沼・大栄・宗吾・公津の杜保育園以外は予約が必要です。

**時間**＝午前10時～11時(長沼は午前9時～午後0時15分、大栄は午前9時30分～午後4時30分、宗吾・公津の杜は午前9時～正午・午後1時～3時)

**対象**＝保育園・幼稚園に通っていない就学前の乳幼児

| 保育園名 | 電話番号 | 期　日 |
|---|---|---|
| 松　崎 | 26-8282 | 7/3㈮ |
| 赤　荻 | 24-0752 | 7/10㈮ |
| 赤　坂 | 20-6900 | 7/9㈭ |
| 橋賀台 | 28-0676 | 7/14㈫ |
| 中　台 | 27-9023 | 7/1㈬ |
| 新　山 | 28-2527 | 7/2㈭ |
| 吾　妻 | 27-5773 | 7/8㈬ |
| 中台第二 | 29-6676 | 7/7㈫ |
| 玉　造 | 26-8889 | 7/9㈭ |
| 高　岡 | 96-0042 | 7/8㈬ |
| 小御門 | 96-2362 | 7/2㈭ |
| 長　沼 | 37-0005 | 毎日(土・日曜日、祝日を除く。6月30日㈫までは休止) |
| 大　栄 | 73-3000 | 毎日(土・日曜日、祝日を除く。6月30日㈫までは休止) |
| 宗　吾 | 26-2472 | 毎日(土・日曜日、祝日を除く。6月30日㈫までは休止) |
| 公津の杜 | 29-6551 | 毎日(土・日曜日、祝日を除く。6月30日㈫までは休止) |

※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、中止になる場合があります。

おいしく食べて健康に

# 食事で高める免疫力

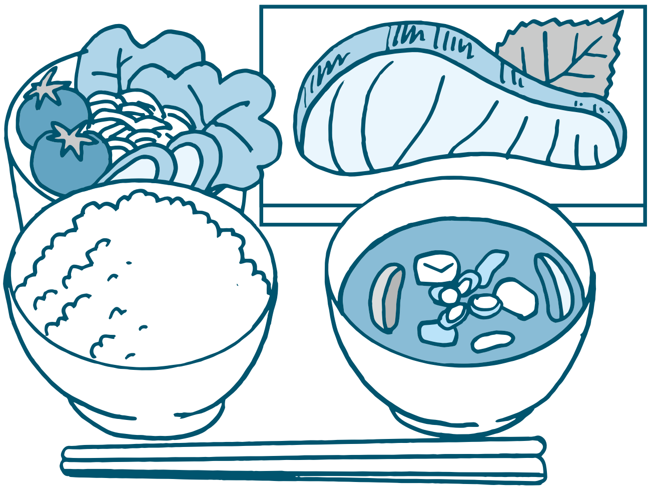
**新型コロナウイルス感染症の影響で自宅にいる時間が長くなり、食生活が乱れていませんか。ウイルスから体を守ってくれる免疫の機能を高めるには、バランスのとれた食事をとることが大切です。この機会にいつもと違うレシピを取り入れて気分転換しませんか。**

## 免疫力を高める食生活のポイント

○生活リズムを整え、食事は1日3回、主食・主菜・副菜を組み合わせてバランスよく食べる

○免疫細胞の働きを良くするため、細胞の主成分であるたんぱく質を多く含む食品(肉・魚・卵・大豆製品)をしっかりとる

○免疫細胞が集中している腸の環境を良くするため、発酵食品(納豆やヨーグルト)を食べたり、食物繊維(野菜・海藻・キノコ類)を意識した料理を取り入れたりする



### フライパン一つでできる!簡単バランスレシピ

## 「豚こまとナスの南蛮だれ」

旬のナスやパプリカを使った料理です。ご飯に乗せれば一品で主食・主菜・副菜がとれる丼が完成します。

**材料(4人分)**

| | |
|---|---|
| 豚こま肉 | 240g |
| 片栗粉 | 大さじ1 |
| ナス | 3本(270g) |
| パプリカ(黄) | 小1/2個(80g) |
| サラダ油 | 大さじ2 |

Ⓐ

| | |
|---|---|
| 水 | 大さじ2 |
| 酢 | 大さじ2 |
| しょうゆ | 大さじ1 |
| 砂糖 | 大さじ1 |
| 赤トウガラシ | 1/2本 |

**作り方**

❶豚こま肉をビニール袋に入れ片栗粉をまぶし、軽く丸めておく

❷ナスは1.5cmくらいの輪切りにし、パプリカは一口大の乱切りにする。赤トウガラシは小口切りにする

❸フライパンに油を引き、豚こま肉を焼く。片面が焼けてきたら裏返し、ナスとパプリカを加え、ふたをして全体に火を通す

❹❸にⒶを加えたら、ひと煮たちさせて絡め、器に盛りつける

【栄養価(1人分)】エネルギー:229kcal・たんぱく質:12.5g・脂質:15.2g・塩分:0.8g

夏野菜をたっぷり使って

**アレンジポイント**

○豚こま肉は鶏肉や魚、冷凍から揚げなどに変えてもおいしく作れます

○ナスやパプリカだけでなく、好きな野菜を使ってアレンジできます

○酢はレモン汁に、赤トウガラシはネギのみじん切りや生姜汁に変えると味の変化を楽しめます

※くわしくは健康増進課(☎27-1111)へ。