

健康教室の参加者募集

会場：保健相談センター

募集の詳細は下表のとおり

教室名	日時	内容・対象
ヘルシー クッキング教室 1日コース	3月2日(金) 9時30分～12時	(内容)生活習慣病予防のための調理実習 (対象)食生活を見直したい方、体重が気になる方 (定員)30人申込順 (費用)500円

*受付は開催時間の30分前から
*持ち物は申込みの際にご確認ください
☎ 保健相談センターへ 電話 235-7880

講演会「現代病としての“うつ”」

日時 平成 19 年 1 月 28 日(木) 14 時～16 時
講師 防衛医科大学校精神科教授 野村 総一郎氏
会場 海老名市役所 401 会議室 定員 150 名(申し込み順)
主催 神奈川県精神保健福祉センター
☎ 厚木保健福祉事務所保健予防課 224-1111 内線 3229～3231

かかりつけ医を持ちましょう

●市民公開シンポジウムの報告

平成 18 年 12 月 2 日、「かかりつけ医」と「連携」をキーワードに第 2 回市民公開シンポジウム「医療機関の上手なかかり方」を開催致しました。市民意識調査アンケートで「かかりつけ医」がいる市民や「かかりつけ医はいないが必要性はある」と応えた市民は 90%を超え、行政、救急隊、診療所・病院の立場から地域医療の機能分化と連携を議論しました。機能分化と連携を図るために発行した「海老名かかりつけ医ハンドブック」は利便性が高く、市民から好評を得ました。

☎ 市医師会 (234-3241)



●休日・夜間の急患診療

施設名	海老名市急患診療所 (医療センター内) ☎ 231-1912	休日歯科診療室 (医療センター内) ☎ 231-1939	座間・綾瀬・海老名 小児救急医療センター (座間市休日急患センター内) ☎ 255-9933
診療科目	内科(小児科)	歯科	小児科(外科系を除く)
受付	昼間 日曜・祝日・年末年始(12/29～1/3) 9時～11時30分、14時～16時30分		日曜・祝日・年末年始 9時～11時45分、 14時～16時45分
	夜間 月曜～土曜日 19時～21時30分 日曜・祝日・年末年始 18時～20時30分		月曜～金曜日 19時～21時45分 土曜・日曜・祝日・年末年始 18時～21時45分

☆保険証・診察料を持参してください
☆海老名市急患診療所の診療について、小児科医は常駐していませんが、小児科を希望される場合には当日の診療の可否を事前に電話(☎ 231-1912)にて確認してから来館ください。
☆耳鼻咽喉科・眼科(診療は休日昼間のみ)の当番医問合せ(☎ 231-0355)
☆上記時間外・大げな・重症の場合
内・外科:テレホンサービス(☎ 232-0119)または市役所(☎ 231-2111)へ
小児科:座間・綾瀬・海老名小児救急情報センター(☎ 255-9933)またはテレホンサービス(☎ 231-4402)へ当番医院などを紹介します
☆必要に応じて救急車を依頼しましょう

※急患診療についての質問・問い合わせは保健相談センター(☎ 235-7880)へ。

毎月19日は「家族いっしょに食べようデー」

日本には古くから伝わる伝統的、習慣的な行事があり、季節や地域の文化にあった「食」が伝えられています。お正月は、日本の食文化を体験する大事な行事の一つです。今回は、食生活指針2項目について紹介します。

①食文化や地域の特産物を活かし、ときには新しい料理も。

◎お雑煮やおせち料理に地場産食材を使った煮しめ、なます、金平ごぼう、煮豆、ようかん、伊達巻等を各家庭で作り家族そろって食べていました。また、一年の無病息災を願って7日に七草粥、11日の鏡開きには、お供え餅を使ったお汁粉、15日の小正月には、疲れた胃のために小豆粥を食べるなど、健康面にも配慮されています。

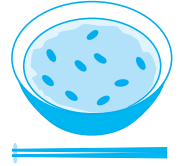
小豆粥の作り方

材料(2～3人分)

- ・米:1合
- ・水:4カップ
- ・小豆:1/4カップ
- ・塩:少々

作り方

- (1)小豆は一晩水に浸し適量の水で少しかために茹でる。
- (2)米を洗い、鍋に水4カップを入れて火にかける。
- (3)沸騰したら茹でた小豆を入れ、小一時間煮る。
- (4)塩で味を調える。



②自分の食生活を見直しましょう。

食べることは、心と体をつくり成長や健康の保持増進のために大切な役割があります。自分の体の状態をよく知り、食生活を点検してみましょう。

【点検ポイント】

- 適正体重ですか。
- 主食・主菜・副菜がそろっている食事をしていますか。
- 朝食を食べていますか。
- 家族や仲間等と楽しく食事をしていますか。
- 無理なダイエットをしていませんか。
- 外食や食品を購入する際に栄養成分表示を参考にしていますか。

以上を点検し、実践できるよう習慣づけましょう。

◎ご家庭では、家族で食事づくりを通してコミュニケーションを図り、良い食習慣を身につけることができます。

地場産食材を使った我が家の自慢料理コンテスト入賞作品を表彰

海老名の地場産食材であるキャベツ、レタス、トマト、きゅうり、さつまいも、じゃがいも、大根、白菜、しいたけ、たまごを使った我が家の自慢料理の募集をしたところ、26作品の応募がありました。選考委員により、6作品が選ばれ、実技コンテストで各賞が決定し、表彰されました。受賞作品は、市の行事等での紹介や献立カードに編集され2月から配布を行い市民の方々に普及していきます。ぜひ、食卓で味わってください。(敬称略)

賞	受賞者氏名	受賞作品
市長賞	岩壁悦子	ヘルシーキャベツスープ
優秀賞	石原咲子	野菜とウインナーのがんもどき
郷土賞	中村江津子	トマトと大葉の包み揚げ
アイデア賞	有馬久子	焼き野菜のピザ風
ネーミング賞	藤澤ゆかり	ステーキなだいこん
色彩賞	福井直子	野菜ふんわり宝石箱

「ヘルシーキャベツスープ」の作り方

材料(4人分)

- ・キャベツ 250g
- ・しめじ 50g
- ・かぼちゃ 300g
- ・ベーコン 50g
- ・ミックスペジタブル 60g
- ・豆乳(調整) 400ml
- ・牛乳 300ml
- ・コンソメの素 2個
- ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・胡椒 少々
- ・水 300ml

作り方

- (1)かぼちゃは、種とわたをとり1cm強のさいの目に切る。
- (2)しめじは、石づきを除いてほぐしておく。
- (3)キャベツの芯の部分は斜めに切り、葉の部分は1cm位の短冊に切る。
- (4)ベーコンは、2cm位に切る。
- (5)鍋にベーコン、かぼちゃとキャベツの芯の部分を入れて、から炒りし分量の水とコンソメを加え少し煮る。さらに、残りのキャベツとしめじを入れ煮る。
- (6)(5)にミックスペジタブル、豆乳、牛乳の順に加え、ふきこぼれないように弱火で煮る。
- (7)仕上げに胡椒としょうゆで味を調える。(味が薄い場合は胡椒で調整する)

※キャベツは煮すぎないようにする。