広報
もせうし
2018.3月号 VOL.688

HAPPY BIRTHDAY
1歳になりました

中西　遥大（はると）　くん

最近は、覚えたバイバイでお出迎え＆お見送りしてくれます。

パパとママ
中西　淳一　さん
　　　祥絵　さん

平成29年2月21日生まれ

土井栄養士の

もう一品欲しいメニュー

【ひじきと厚揚げの煮物】

栄養価（1人当たり）

エネルギー	78 kcal	塩分	1.0 g
カルシウム	105 mg	蛋白質	4.1 g

＝ 作り方 ＝

①厚揚げは縦4等分にし5㎜くらいの幅で小さく切る。ひじきは水で戻しておく。ゴボウはささがきにし水に浸す。白滝は小さく切る。
②鍋に油をひいて中火でゴボウ・白滝・ひじき・厚揚げの順に炒め、蓋をしてゴボウが柔らかくなるまで煮る。
③②に調味料を入れ、味が付けば器に盛る。

必要な材料（2人分）

厚揚げ	1/2丁（125g）
ひじき	大さじ1（4g）
ゴボウ	5㎝位（30g）
白　滝	1/2袋（80g）
砂　糖	大さじ1（10g）
醤　油	大さじ1と1/2（27g）
炒め油	小さじ1（4g）

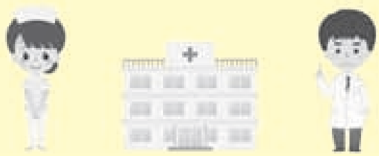
★厚揚げは、豆腐を半丁に切り油で揚げた食品で、豆腐に含まれる大豆たんぱく質は、コレステロール値や中性脂肪を下げる作用や、免疫力を高める作用がありありあます。
★ひじきには鉄分も含まれていますので貧血予防になり、ゴボウは繊維が多いため、便秘予防になります。

夜間急病テレホンセンター

（深川市立病院内）**電話 22−4100**
受付時間　午後5時～翌朝8時30分

妹背牛診療所　3月の休診日

3日（土）、4日（日）
11日（日）、14日（水）臨時休診
17日（土）、18日（日）
21日（祝）、25日（日）
31日（土）



7日（水）午後より訪問診療のため午前のみ診察いたします。
午後は診察もリハビリもお休みです。

深川医師会休日当番表

月　日	当　番　医　院
3／4（日）	深川市立病院　☎22−1101 6条6番1号
3／11（日）	深川市立病院　☎22−1101 6条6番1号（担当医師・津田こどもクリニック 院長　津田尚也）
3／18（日）	深川第一病院　☎23−3511 あけぼの町1番1号
3／21（水）	斎藤整形外科医院　☎23−3737 7条9番38号
3／25（日）	深川市立病院　☎22−1101 6条6番1号（担当医師・北竜町立診療所 所長　浦本幸彦）

発行　妹背牛町
編集　企画振興課 企画振興グループ
〒079-0592 北海道雨竜郡妹背牛町字妹背牛5200番地
☎0164-32-2411