

# 11月の城内診療所 診療担当医師（予定表）

**受付・診療時間** 午前：月～土曜日 〈受付〉8:00～11:00 〈診療〉9:00～  
午後：火～木曜日 〈受付〉12:30～15:00 〈診療〉13:30～



※月・金曜日の午後は新型コロナワクチン接種のため休診となります

◎来院時はマスクの着用をお願いします。

◎インフルエンザ予防接種は予約不要です。診療時間内におこしください。 問 城内診療所 ☎775・2009

月		火		水		木		金		土		日
午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	休診日
		1日		2日		3日		4日		5日		6日
		田	中	松 田		休 診		高橋	※	休 診		休 診
7日		8日		9日		10日		11日		12日		13日
高橋	※	田 中		松 田		田 中		高橋	※	福本	休診	休 診
14日		15日		16日		17日		18日		19日		20日
高橋	※	田 中		松 田		高 橋		高橋	※	休 診		休 診
21日		22日		23日		24日		25日		26日		27日
高橋	※	田 中		休 診		田 中		高橋	※	高橋	休診	休 診
28日		29日		30日		◎午前のみ自宅まで送迎します。（原則、城内・五十沢・大巻・大崎地区）電話か窓口でお申し込みください。 ◎都合により診療が変更となる場合があります。						
休 診		田 中		松 田								

## 食育コーナー

「食推さんの骨太レシピ紹介」

問保健課

☎773・6811

豚肉と白菜のチーズ蒸し焼き

材料（4人分）

- 豚もも肉薄切り240g、白菜500g、スライスチーズ4枚、塩小さじ1/3、こしょう少々

### 作り方

- ①豚肉に塩、こしょうをふる。
- ②フライパンに白菜、豚肉、チーズ、白菜の順に重ねる。
- ③ふたをして弱火で15〜20分ほど蒸し焼きにする。
- ④盛りつけて、フライパンに残ったソースをかける。

### 1人分の栄養価

- ・エネルギー…189 kcal
- ・たんぱく質…17.4g
- ・脂質…10.9g
- ・カルシウム…170mg
- ・食塩相当量…1.0g



## 子育て・教育



くれよんクラブに参加しませんか

問保健課

☎773・6811

子どもの育てにくさを感じている保護者や、発達支援が必要な子どもの保護者の情報交換や勉強会を開催しています。

※保育士に子どもを預けて参加できます

日 11月24日(木)

午前10時〜11時

会 子育て支援センター

子育ての駅「ほのほの」

内 講話 前向き子育てパート2「子どもの気になる行動への対応方法を学ぼう」

内 子ども家庭サポートセンター

内 子ども家庭相談員

内 ター家庭相談員

申 不要。直接会場まで。

申 不要。直接会場まで。

