

中央保健センターの健康相談日程

保健センターでは、皆さんの健康を守るため、下記の各種健康相談や健康診査を行っていますのでご利用ください。

◆子どものために

＜実施曜日＞ ＜受付時間＞

4カ月児健診(同時にBCG接種を実施)… 火(第1～3週) 午前8時45分～10時

※BCG接種のみをご希望の方は保健センターへお問い合わせください。

乳幼児健診(10カ月児、再来)……………	木(〃)	〃
1歳6カ月児健診……………	水(〃)	〃
3歳児健診……………	月(〃)	午後1時～2時
乳幼児精神発達相談(予約制)……………	火(第1～4週)	〃
歯科相談……………	水(第1・3週)	午後1時～2時
離乳期講習会……………	金(第2週)	午後1時～1時20分
チャレンジむし歯ゼロセミナー……………	水(第4週)	午前9時45分～10時
母と子の歯みがき教室……………	金(第3週)	午後1時45分～2時

◆大人のために

胃がん・大腸がん検診(予約制)……………	金(第2週)	午前8時45分～10時
心の健康相談(予約制)……………	金(第1・3週)	午前9時～12時
歯科相談……………	水(〃)	午後1時～2時
母性健康相談……………	火(第1～3週)	午前8時45分～10時
妊産婦健康相談……………	木(第1・3週)	午後1時～2時
女性の健康相談……………	木(第2・4週)	〃
母親教室(※1月と8月は休みます)……………	水(第1～4週)	午後1時～1時30分

エキノコックス検査(予約制)……………	水(第2・4週)	午前10時30分～11時30分 (無料で検査できます)
エイズ検査・相談(予約制)……………	水(第2・4週)	午前10時30分～11時30分 (匿名・無料で検査できます)

〔申込・詳細〕 保健センター地域保健課 ☎511-7221

交通事故発生件数

	発生件数	死者数	傷者数
中央区	1,721 (+77)	2 (-2)	2,053 (+98)
札幌市	9,552 (+423)	26 (-16)	11,491 (+453)

※平成17年10月18日現在
()は前年比

洪水ハザードマップを お持ちでない方へ

浸水が想定される区域と避難場所などを記載した「洪水ハザードマップ」を区内にお住まいの方へ8月中にお配りしたところです。

転入された方など、まだ洪水ハザードマップをお持ちでない方は、区役所で配布しておりますのでお問い合わせください。詳しくは下記へご連絡願います。



〔詳細〕

危機管理対策室危機管理対策課 ☎215-2090
中央区総務企画課交通防災・施設担当 ☎231-2400 (内線208)



鶏のから揚げの 生姜ソース

〔エネルギー 221kcal〕
〔塩分 0.6g〕

※中央区役所分庁舎6階食堂と消防局地下1階食堂で毎週水曜日に提供しているヘルシーメニューの中から11月16日(水)の献立をご紹介します。

■材料(2人分)

- 鶏もも肉…160g
- 塩…少々
- 小麦粉…小さじ1
- 片栗粉…小さじ1
- 玉ねぎ…1/2個
- ピーマン…1個
- 生姜(おろし)…1/2かけ分
- A { 酢・酒・だし汁…各小さじ2
しょうゆ…小さじ1
- 揚げ油…適宜

■作り方

- ① 鶏もも肉は一口大に切り、塩で下味を付け、小麦粉と片栗粉を合わせてまぶして揚げる。
- ② 玉ねぎ・ピーマンは2cm角に切り、素揚げする。
- ③ Aを合わせてソースを作る。
- ④ ①と②と③を合わせ、皿に盛り付ける。



健康レシピ 第5回
風邪を予防しよう

寒さとともに、風邪をひきやすい季節が到来します。風邪を予防するには、栄養バランスの良い食事を毎日規則正しくとることが基本です。

栄養バランスを整えるには、毎食主食(主に炭水化物を多く含む米や穀類、パンなど)、主菜(主にたんぱく質を多く含む魚・肉・大豆製品・卵など)、副菜(主にビタミンやミネラルを多く含む野菜やきのこ類など)をそろえるようにすると良いでしょう。さらに、食事で風邪を予防する効果を高めるには、ビタミンAとビタミンCをしっかりとることがポイントです。ビタミンAを多く含む食品は、緑黄色野菜やレバー、うなぎ、卵など、ビタミンCを多く含む食品は、野菜や果物などです。特に野菜はたっぷりと食べたい食品です。一日に両手三杯(そのうち一杯は緑黄色野菜)の野菜を目標に、毎食野菜料理を食べましょう。