

インフルエンザ 予防接種の実施医療機関に関するお知らせ

町内の各医療機関では、10月からインフルエンザ予防接種を実施しています。
予防接種を希望される方は、あらかじめ各医療機関にお問い合わせください。(※要予約)

医療機関	月	火	水	木	金	土	備考
摩周厚生病院 ☎482-2241	13:30~16:30 17:00~19:00	13:30~16:30 17:00~19:00	13:30~16:30 17:00~19:00	13:30~16:30 17:00~19:00	13:30~16:30	—	
弟子屈クリニック ☎482-2220	8:30~11:30 13:30~16:30	8:30~11:30 13:30~16:30	8:30~11:30	8:30~11:30 13:30~16:30	8:30~11:30 13:30~16:30	8:30~11:30 第1・3・5のみ	
布施医院 ☎482-2667	8:30~11:30 13:00~15:00	8:30~11:30 13:00~15:00	8:30~11:30 13:00~15:00	8:30~11:30 13:00~15:00	8:30~11:30 13:00~15:00	8:30~11:30 第2・4のみ	時間は 相談可
美里クリニック ☎482-8888	9:00~11:30 13:30~18:30	9:00~11:30 13:30~16:30	9:00~11:30 13:30~16:30	9:00~11:30 13:30~18:30	9:00~11:30 13:30~16:30	9:00~11:30	
川湯の森病院 ☎483-3121	9:00~11:00	9:00~11:00	9:00~11:00	9:00~11:00	9:00~11:00	—	

問い合わせ先/役場健康推進課健康推進係 ☎482-2935 (課直通)

Made in てしかがでおいしく健康♪

本町には養豚農場が2戸あります。

豚肉には、良質のタンパク質と適度な脂肪、エネルギー代謝にかかわるビタミンB₁が多く含まれています。生肉をさまざまな料理に使ってももちろんおいしいのですが、ハムやウインナーなどの加工品に使われることも多い肉です。淡いピンク色できめが細かく、脂身が白くつやつやしているものおいしいとされています。

弟子屈産の豚肉を使って、いろいろな料理を作ってみてはいかがでしょうか。

※料理の連載は今月号で終了します。

豚肉のあっさりサラダ

【材料(2人分)】

- 豚もも肉スライス 60g
- でんぷん 小さじ1くらい
- ニンジン 5cm
- ピーマン 2個
- ドレッシング 適量

【作り方】

- ①豚肉は細切りにして、でんぷんをまぶす。ニンジンとピーマンは千切りにする。
- ②湯を沸かし、ニンジンとピーマンを好みのやわらかさになるようにゆでて取り出す。豚肉もゆでて取り出す。
- ③水気を切って冷まし、好みのドレッシングをかける。

ネギみそマヨネーズ焼き

【材料(2人分)】

- 豚ロース肉 2枚 (1cmくらいの厚さのもの)
- 塩・こしょう 各少々
- 油 適量
- マヨネーズ 大さじ2
- みそ 小さじ1/2
- 長ネギ 5cm
- 刻みパセリ 適量

【作り方】

- ①豚肉の両面に塩・こしょうを振る。油を敷いたフライパンで片面に焼き色がしっかりつくまで焼き、もう片面はさっと焼く。食べやすい大きさに切り、耐熱皿に乗せる。
- ②マヨネーズとみそ、刻んだ長ネギを混ぜたものを①に塗り、オープンなどで焼き色がつくまで焼く。焼き上がったたらパセリを散らす。

(参考/北海道養豚協議会「豚肉料理の本」2002年発行)

問い合わせ先/役場健康推進課健康推進係 ☎482-2935 (課直通)

皆さんの健康づくりと生きがいのある生活のため頑張ります

健康づくり推進委員が決まりました

健康づくり推進委員は、保健衛生の思想の普及と、皆さんの健康維持増進のお手伝いをしていて、2年ごとに更新となります。地域の保健衛生予防活動や各種研修会に積極的に参加し、町が行う健康診査や健康相談などの勧奨や周知を行います。

任期は10月1日から平成28年9月30日までの2年間です。

健康づくり推進委員の皆さん(敬称略)

自治会など	氏名	住所
1町内	小川 貞子	朝日1
2町内	佐藤 秀子	中央3
あけぼの町	佐々木 百合子	中央3
万翠町	小川 節子	中央3
4町内	舘 昭子	中央2
5町内	菅原 昭江	中央1
湯元親交會	蜂谷 禎子	中央1
7町内	相原 美貴子	高栄1
元町	山崎 ひろ子	高栄1
湯の島	浄土 美津子	湯の島2
高台	塚本 節子	高栄2
見晴台	藤田 美鈴	高栄4
美羅尾ヶ丘	伊藤 節子	美里4
	辻谷 由起子	美里2
	近藤 恵子	泉2
泉町	辻 八重子	泉1
	小濱 利子	泉3
	片岡 サチコ	泉5
	黒瀧 重子	泉1
日の出	粥川 礼子	朝日3
旭町	稲辺 かづ子	朝日2
鎧別温泉桜町	小川 紀江子	高栄2

自治会など	氏名	住所
摩周町	長谷川 恵子	摩周1
すずらん丘	武藤 トミ子	鈴蘭1
	笹島 久美	鈴蘭1
鎧別	秋吉 京子	鎧別
仁多	岡部 深雪	仁多
札友内	松井 弘	札友内
南弟子屈	堀 律子	熊牛原野
美留和	山下 清子	美留和
川湯駅前	松田 祐子	川湯駅前1
川湯温泉まち	乙戸 良子	川湯温泉3
川湯温泉第3	中家 和枝	川湯温泉2
川湯敷島	酒井 繁子	川湯温泉4
	横田 幸子	川湯温泉4
川湯緑地区	石松 愛子	川湯温泉4
跡佐登	藤本文子	川湯温泉7
屈斜路	厚海 幸子	屈斜路
	竹中 弘子	屈斜路
最栄利別・御卒別	生天目 トミ	奥春別
奥春別	片岡 優美子	奥春別原野
原野	奥村 悦子	原野
下仁多	川本 多賀子	仁多
原野摩周	中西 香	弟子屈原野

問い合わせ先/役場健康推進課健康推進係 ☎482-2935 (課直通)

弟子屈中学校

町民公開参観日

11月10日(月) 13時25分~14時15分

町民の皆さんに、5時間目の授業を公開します。
お誘い合わせの上、ご来校ください。

1A/理科
1B/英語
2A・2B/道徳
3A/理科
3B/英語
若草/国語

問い合わせ先/弟子屈中学校 ☎482-2071