

次号予告 9月4日実施の三重県総合防災訓練

健康 Every Day

エプリーデー
健康支援室 ☎63-6970

テーマ41
夏食

夏を乗り切れる食事に!

暑いと食欲が落ちて、そうめんやそばなどあっさりした食べ物ばかりになりがちです。でも、肉や魚などが足りないといエネルギーやたんぱく質のほか、ビタミンB1など疲労回復に必要な栄養素が不足。これが、だるさの原因になり、さらに食欲が低下してしまいます。



あっさりしたものは、
ばかり食べていると...

1回の食事に主食(ごはん・パン・めんなど)、主菜(肉・魚介・大豆・卵)、副菜(野菜・きのこ・海藻・いも類)の3つを揃えるとバランスがよくなります。さらに、1日のうちで果物や牛乳・乳製品も摂るようにしましょう。



また、一度に冷たい飲み物をたくさん飲むと、胃液が薄まり、胃腸が冷えます。その結果、消化の働きが低下して食欲がなくなり、栄養不足を招きます。水分は数回に分けて少しずつ飲むようにしましょう。

管理栄養士 前川 美和

お盆(8月13日~15日)の診療案内

診療科別	医療機関名	所在地	電話番号	13日(土)		14日(日)		15日(月)	
				午前	午後	午前	午後	午前	午後
内科	名張市立病院	百合が丘西1-178	61-1100					○	
	寺田病院	夏見3260-1	63-9001	○				○	○
	釜本医院	木屋町1386	63-0345					○	○
	加藤内科医院	桔梗が丘8-5-105	65-7050	○					
小児科	かとう小児科	桔梗が丘5-2-48	65-5311	○					
	吉住小児科	栄町2922	64-3320	○					
内科・小児科	百合が丘クリニック	百合が丘東1-14	64-2000	○					
	うだ内科・小児科クリニック	平尾2980-6	64-1662	○	○				
	信岡医院	桔梗が丘5-10-45	65-0023					○	○
外科	福慈会福西胃腸科外科	東町1901-1	64-1717	○	○				
皮膚科	川口皮膚科	桔梗が丘3-1-31	65-8701	○	○				
産婦人科	卓山医院	桔梗が丘南1-1-15-4	65-0001	○					
婦人科	梅川クリニック	桔梗が丘8-5-2	65-1150	○				○	
	やまがみ眼科	栄町2825-1	62-0888	○					
眼科	名張よこやま眼科	桔梗が丘7-3-1813-14	66-0007	○					
	桔梗が丘四番町診療所	桔梗が丘4-3-44	65-0102	○	○				
心療内科	メンタルクリニック名張	上小波田1808-1 3F	67-1380					○	○
泌尿器科	ほりいクリニック	百合が丘東2-132-2	61-1231	○				○	

応急診療所では、8月15日(月)は休日と同じ時間で診療します

- ◆診療時間 13日(土)…午後8時~午後11時
- ◆診療科目 内科・小児科
- 14日(日)・15日(月)…午前9時~正午、午後3時~午後5時、午後8時~午後11時
- ◆場所 保健センター内(朝日町)
- ☎ 応急診療所 ☎63-3913

食生活改善推進員養成講座「栄養教室」受講者募集

栄養の基礎知識、生活習慣病予防の食生活などを学びます

食生活を通して地域の健康づくりを支援する「食生活改善推進員(愛称ヘルスメイト)」になりませんか。

日時 9月16日・30日、10月14日、11月11日・25日、12月2日、平成24年1月13日・27日の8日間 午前9時30分~午後2時 ※全て金曜日

場所 保健センター(朝日町)

対象 市内在住で、ボランティア活動に意欲のある18歳以上の人

※全講座を受講できること。以前に受講した人、他市町村で受講した人は除く

受講料 5,000円程度(テキスト代、調理実習の材料費)

申込 8月22日(日)(必着)までに、はがきに「栄養教室受講希望」、住所・氏名・年齢・電話番号を記入し、保健センター(〒518-0721朝日町1361-4)へ

※申込多数の場合は選考します。

☎ 健康支援室 ☎63-6970

講演会 乳がんから自分を守るために ~乳がん検診の意義と効果について~

乳がん検診を受けることの意義と効果について正しい理解を深めてみませんか(参加無料)。当日会場では、集団がん検診の受付も行います。

日時 8月29日(月) 午後2時~3時30分

場所 武道交流館いきいき(蔵持町里)

講師 竹田 寛さん(三重大学医学部附属病院長)

定員 100人 ※先着順

申込 8月26日(金)(必着)までに、はがきか、ファクス(63-6233)、電子メール(health@city.nabari.mie.jp)で、「8月29日申し込み」、住所、氏名、電話番号を記入し、保健センター(〒518-0721朝日町1361-4)へ

☎ 健康支援室 ☎63-6970

★8月の伊賀地域二次救急実地病院は、市ホームページに掲載。また、7月31日(日)の新聞折込でお知らせしたほか、公共施設やスーパー・コンビニにもチラシを置いてあります。

☎ 健康福祉政策室 ☎63-7579

広告

広告

新屋根材「ROOGA」ショップ
ルーガ(クボタ松下外装)

太陽光発電システム
雨漏り修理から葺き替えまで
屋根に関するあらゆる相談
外装リフォーム全般OK

見積り・点検 無料! 実績と信頼ワンランク上の安心

かわら しょう

見 勝

〒518-0752 名張市蔵持町原出581番地
電話 (0595) 61-2204
FAX (0595) 62-0250
E-mail katsuyoshi@kawarasho.jp
http://www.kawarasho.jp

一級建築士 生産専攻建築士 岩見 勝 由

公共下水道・集落排水への切替工事

水廻りから、暮らしをもっと快適に

三重県知事許可(管工事業・建築工事業)
名張市指定工事店

TEL: 63-2525

〒518-0734 名張市黒田1414-2

見積り無料! お気軽にご相談ください

住宅設備・増改築
設計・施工

FUKUTA

バリアフリー・耐震補強など、リフォーム工事も請け賜ります

地デジ対策は

アドバンスコープで!

0595-64-7821 名張市箕曲中村18番地の2

感動のリフォーム! 地元職人直営専門店

株式会社 職人大学 RUN.Net

日本建築業職人の会
名張 塗替え太郎 本舗

☎相談窓口 ☎0120-6853-40

☐ 本 店: 三重県名張市つつじが丘南8番町175 ☐ E-Mail: rehome.d@gol.com (24時間受付OK)
☐ F.A.X: 0595-68-5344 (24時間受付OK) ☐ H.P: http://www.syokunin-daigaku.net