

	一般診療	歯科診療
1 (日)	砂川慈恵会病院 Tel 54-2300	えべおつ歯科 Tel 75-5418 (滝川市江部乙町西12丁目5番36号)
8 (日)	市立病院 Tel 54-2131	北竜町立歯科診療所 Tel 0164-34-2656 (北竜町字和2番地17)
9 (祝)		
15 (日)	村山内科医院 Tel 54-0888	なかむらファミリー歯科 Tel 26-2282 (滝川市滝の川町東3丁目1147-7)
22 (日)	市立病院 Tel 54-2131	よりもと歯科医院 Tel 0124-22-4618 (芦別市北4条西3丁目7-8)
29 (日)		松原歯科医院 Tel 52-6480
備考	診療は9:00～17:00で、 夜間診療は電話センター Tel 54-2196へ照会を	診療は9:00～12:00

みまもいんご通信



市では、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らせるようにさまざまなサービスを実施しています。

▶在宅高齢者配食サービス事業

食生活の改善が必要な65歳以上の高齢者の方などに、昼食の配達と声かけ安否確認を行います。利用者負担額は1食につき300円で、配食事業者を選択でき、希望の曜日(配食事業者の休日を除く)にお届けします。

▶居宅介護住宅改修資金貸付事業

住宅改修工事を行い改修費が20万円を超えた場合、50万円を限度として介護保険制度において無利子で資金を貸し付けします。

なお、貸付対象者は、介護保険被保険者または被保険者を介護している同居の親族などで、市税の滞納がない、償還能力があるなど一定の要件を満たす方となります。

☎ 高齢者支援係 Tel 74-4452

【新型コロナワクチン】オミクロン株(XBB.1.5)対応1価ワクチン使用

12歳以上の秋開始接種実施中!

無料

市ホームページで
詳細をご確認ください☞



秋開始接種では高齢者および基礎疾患を有する方など重症化リスクが高い方に接種を勧奨しつつ、その他の方にも接種機会を提供しています。秋冬の流行期に備え、接種を希望する方は、お早めにご予約ください。

- 対象 1・2回目の接種を終了したすべての方で、最終接種日から3か月を経過した方
- 10月の接種日と会場 ふれあいセンター：13日(金)午前、16日(月)午後、19日(木)、20日(金)
市立病院：14日(土)午前、28日(土)午前

※上記以外の日程は、市ホームページまたは予約専用ダイヤルでご確認ください。

- 接種券などの送付 令和5年春開始接種を市内で受けた65歳以上の方には日時を指定し、順次送付しています。このほかの方は予約専用ダイヤルにてご予約ください。お手元に接種券をお持ちの場合は、インターネット予約サイト(右記QRコード)にて予約することも可能です。



☎ ワクチン予約専用ダイヤル Tel 74-7002 【平日8:30～17:15 土・日曜日、祝日を除く】



海藻とキノコたっぷり
のヘルシーな一皿です。
豆、海藻、きのこは善
玉菌のエサになり、水
溶性食物繊維が豊富で
腸を元気にしてくれま
す。生しいたけやしめ
じを入れても良いです。
簡単でおいしい主菜と
なる一品です。

鮭ときのこの塩こうじ煮

エネルギー 118kcal たんぱく質 14.8g カルシウム 15mg 塩分 0.8g

- | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|---|--------------------------------------|--|---|---|------|------|------|-------|------|------|-----|---------|-----|-----------|--|------|-----|---|-------|---|------|------|------|
| <p>4 わかめを加え、温めたらでき上がり。</p> | <p>3 えのきたけ、にんじんを加え、ときどき煮汁をかける。7～8分煮る。</p> | <p>2 フライパンにAを入れて煮立て、水気を切った鮭を入れる。</p> | <p>1 鮭は塩こうじをまぶして10分おく。えのきたけは、石づきを切り落として半分の長さに切る。にんじんは細切りにし、わかめは洗ってたっぷりの水に5分つけ、水気を絞って4cmの長さに切る(乾燥の場合は水で戻す)。にんじりは薄切りにする。</p> | <p>— 材料 — (3人分)</p> <table border="0"> <tr> <td>鮭</td> <td>180g</td> </tr> <tr> <td>塩こうじ</td> <td>小さじ1</td> </tr> <tr> <td>えのきたけ</td> <td>100g</td> </tr> <tr> <td>にんじん</td> <td>30g</td> </tr> <tr> <td>わかめ(塩蔵)</td> <td>30g</td> </tr> <tr> <td colspan="2">*乾燥の場合は9g</td> </tr> <tr> <td>にんにく</td> <td>1かけ</td> </tr> <tr> <td>水</td> <td>200cc</td> </tr> <tr> <td>酒</td> <td>大さじ2</td> </tr> <tr> <td>塩こうじ</td> <td>大さじ1</td> </tr> </table> | 鮭 | 180g | 塩こうじ | 小さじ1 | えのきたけ | 100g | にんじん | 30g | わかめ(塩蔵) | 30g | *乾燥の場合は9g | | にんにく | 1かけ | 水 | 200cc | 酒 | 大さじ2 | 塩こうじ | 大さじ1 |
| 鮭 | 180g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 塩こうじ | 小さじ1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| えのきたけ | 100g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| にんじん | 30g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| わかめ(塩蔵) | 30g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *乾燥の場合は9g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| にんにく | 1かけ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 水 | 200cc | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 酒 | 大さじ2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 塩こうじ | 大さじ1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

サツと作れる!
食改さんのレシピ
(砂川市食生活改善協議会)