

すたが通信

10月

問合せ 健康増進課(あいぱーく光)

☎0833(74)3007

育児相談
1 歳児お誕生相談
歯の健康相談

日時・場所 2日(木) 13時30分～
15時・あいぱーく光/8日(木) 9時
30分～11時・大和公民館/20日(用)
9時30分～11時・室積公民館/23日
(木) 9時30分～11時・三島公民館

*...おもちゃ移動広場を開催
木のおもちゃで
一緒に遊びましょ
う。安心・安全な
おもちゃと遊び方
を紹介します。



内容 育児相談：身体計測、個別保健相談など 1 歳児お誕生相談：身体計測、事故防止、予防接種の個別相談、歯科相談 歯の健康相談：口腔内チェック、歯磨き指導、相談

あいぱーく光で、2 歳児歯科相談を実施しています。対象者には事前に案内をします。

持参物 育児相談：母子健康手帳 1 歳児お誕生相談：母子健康手帳、案内用紙、使用中の歯ブラシ 歯の健康相談：使用中の歯ブラシ、母子健康手帳(大人は健康手帳)

健康相談

日時・場所 7日(火)・周防公民館/8日(水)・大和公民館/20日(用)・室積公民館/23日(木)・三島公民館/24日(金)・浅江公民館 いずれも9時30分～11時

内容 健康に関する相談、血圧測定、尿検査など
健康増進課では、月曜日から金曜日(祝日を除く)の9時から16時30分まで、随時相談(電話も可)に応じています。

また、禁煙相談、脳いきいき相談(もの忘れ、認知症予防などの相談)、専門医師による心の健康相談も予約制で行っています。

成人歯科健診

日時・場所 2日(木) 13時30分～14時30分・あいぱーく光
対象者 2 歳児の保護者、妊産婦、40歳以上の市民
内容 歯科医師による歯周疾患健診、歯科衛生士による歯科指導など

持参物 母子健康手帳、健康手帳、使用中の歯ブラシ



離乳食教室

日時 15日(水) 13時～15時(受付は13時30分まで)

場所 あいぱーく光
対象 3～4 か月児とその保護者
内容 離乳食の話、身体計測など
持参物 母子健康手帳、案内用紙

3 歳児 健診

日時 17日(金) 12時50分～13時50分
場所 あいぱーく光
内容 身体計測、歯科健診、小児科診察、栄養・歯科・保健相談など
持参物 母子健康手帳、健康診査票(事前に配布)、尿

休日診療所のお知らせ



診療科目 / 内科系・外科系

診療時間 / 9時～17時

電話番号 / 0833(74)1399

10月の診療日 / 5日(日)、12日(日)、13日(祝)、19日(日)、26日(日)

外科系で5日(日)は眼科、12日(日)は耳鼻科、19日(日)・26日(日)は皮膚科の医師が診療します。

受診の際は、必ず健康保険証、お薬手帳をお持ちください。



場所：総合福祉センターあいぱーく光
車出入口から入ってすぐ左

からだ元気

ヘルシーメニュー

旬の食材「シイタケ」を使って
一年中出回っていますが、旬は春と秋。原木
栽培された秋物の肉厚な生シイタケを選んで、
濃厚な香りを味わいませんか。



シイタケの和風カツレツ

材料：4人分（調理時間約20分）

生シイタケ...8個 鶏ひき肉...160g
塩・コショウ...各少々 卵...1個 大葉...8枚
小麦粉...少々 溶き卵...1個 パン粉...32g
揚げ油...適量
たれ・添え物：〔下ろしシヨウガ...10g
下ろし大根...40g 天つゆストレート...60g
大葉...4枚〕

作り方

シイタケは石づきを取り、軟らかい石づきは
刻む。大葉を刻む。

ボールに鶏ひき肉と塩・こしょう、卵と の刻
んだものを入れて、よく練る。

シイタケの内側に軽く小麦粉をふり、 を詰
め、手で軽く押さえる。

シイタケ全体に小麦粉をふり、溶き卵にくぐ
らせ、パン粉をつける。

170 で5～6分じっくり揚げて火を通す。

2つに切って皿に盛る。しょうがと大根を下ろ
し、天つゆにつけて食べる。

1人分栄養価

エネルギー198kcal たんぱく質14.3g 脂質
10.6g カルシウム33mg 鉄1.3mg 食物纖
維1.9g 食塩相当量1.1g

（光市地域活動栄養士 金子恵子）

あなたの健康

応援します。



問合せ 光総合病院
0833(72)1000 FAX0833(72)6018
Eメール hikari@hospital.city.hikari.lg.jp

おしっこの具合を チェックしましょう

皆さん、おしっこの具合をチェックしません
か？おしっこが若い時に比べて気になりません
か？まず以下の質問をチェックしましょう。

男性の方への質問です。この1か月の間に、

尿をした後に、まだ尿が残っている感じがあ
りましたか？

尿をしてから2時間以内に、もう一度尿をし
なくてはならないことがありましたか？

尿をしている間に、尿が何度もとぎれること
がありましたか？

尿をがまんするのが難しいことがありました
か？

尿の勢いが弱いことがありましたか？

尿をし始めるために、お腹に力を入れること
がありましたか？

夜寝てから朝起きるまでに、1回以上尿をす
るために起きましたか？

次に男性・女性の方への質問です。

この1週間に、

朝起きてから寝るまでに、8回以上尿をし
ましたか？

夜寝てから朝起きるまでに、1回以上尿をす
るために起きましたか？

急に尿がしたくなり、がまんが難しいことが
ありましたか？

急に尿がしたくなり、がまんでせずに尿を漏
らすことがありましたか？

以上の質問は、泌尿器科外来で一般的に行わ
れているものです。上記について不安を抱えて
いる人は、年齢のせいだとあきらめずに、ぜひ
泌尿器科を受診されることをお勧めします。

（光総合病院泌尿器科 井本勝彦 医師）