



夜間・休日のお医者さん

★受診する際は、事前に必ず電話をしてから受診してください。

【休日】

2月	医療機関名	薬局名
2日(日)	橋本医院 ☎0247-72-3711	コスモ調剤薬局小野町店
9日(日)	遠藤医院 ☎0247-85-2016	
11日(火)	なごみファミリークリニック ☎0247-62-2473	きよはし薬局駅前店
16日(日)	かとうの内科クリニック ☎0247-81-1388	わたなべ調剤薬局
23日(日)	南東北病院滝根診療所 ☎0247-78-2442	オリオン薬局
24日(月)	さとう耳鼻咽喉科クリニック ☎0247-81-1333	げんじろう調剤薬局

3月	医療機関名	薬局名
2日(日)	せんざき医院 ☎0247-61-2777	みはる調剤薬局
9日(日)	清水医院 ☎0247-82-3535	
16日(日)	石塚医院 ☎0247-72-2183	ヤナイ調剤薬局

病院に行こうか、救急車を呼ぼうか迷ったら

本当に救急車必要？



常備薬あったかな？

医師、看護師、または保健師が案内します

【15歳以上の方についての相談】

#7119

IP電話・PHSからの場合 ☎024-524-3020
対応時間 24時間



【15歳未満のこどもの相談】

#8000

ダイヤル回線からの場合 ☎024-521-3790
対応時間 19:00～翌8:00



症状が比較的重い方は以下の機関をご利用ください

休日	当番医	最新広域こども
診療日	日曜、祝日	
診療時間	9:00～18:00	※医療機関によっては9:00～17:00
医療機関	町広報紙「夜間・休日のお医者さん」欄をご確認ください	
休日	夜間	郡山市休日夜間
診療日	毎夜間(1/1除く)	急病センター
診療時間	19:00～22:00	
診療科目	小児科・内科	
電話番号	024-934-5656	[受診前要連絡]
住所	郡山市上亀田1-1(郡山ビッグハート内)	
平日	夜間	田村地方
診療日	月～金(祝日除く)	夜間診療所
診療時間	19:30～21:00	※受付20:30終了
電話番号	0247-81-2233	[受診前要連絡]
住所	田村市船引町船引源次郎 68-2	

情報BOX



学校給食をおうちで作っちゃおう♪

M's kitchen

~school lunch recipe~

問 教育課 学校教育グループ
☎ 0247-62-6310

材料(2人分)

玉ねぎ	1/4個(50g)
にんじん	1/4本(20g)
大豆(水煮)	60g
豚ひき肉	40g
サラダ油	小さじ1/2(2g)
ピザソース	大さじ2/3(12g)
トマトケチャップ	大さじ2/3(12g)
食塩	ひとつまみ(0.8g)
こしょう	少々(0.02g)
とろけるチーズ	30g

学校給食メニュー

お豆のミートグラタン(主菜)

YouTubeチャンネル

動画を見ながら、楽しく簡単に“給食の味”を作ってみませんか。



つくりかた

- ①玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油をひき、①、大豆、豚ひき肉を入れ、炒める。
- ③ひき肉に火が通ったら、材料Aを入れ、炒める。
- ④③をアルミカップに入れ、チーズをかける。
- ⑤200℃のオーブンで約10分焼き、表面に焼き目がついたら完成。

★節分にちなみ、大豆を使用したメニューです。大豆にはたんぱく質が豊富に含まれており、体脂肪を燃焼させる働きがあるといわれています。



栄養成分(1人分)

エネルギー	157kcal
たんぱく質	11.3g
脂質	10.8g
炭水化物	7.5g
食塩相当量	1.2g

広告欄

広告欄