

休日診療

健康保険証、診察代をお持ちください。

| 医科(小児科などの診療科目については、お問い合わせのうえお出かけください。) | | | |
|--|--|--|---|
| 診療時間 | 午前9時～午後10時 | 午前9時～午後5時 | 午前10時～正午 午後1時～4時 午後5時～9時 |
| 17日 | 田無病院 緑町3-6-1 ☎461-2682 | コンタニクリニック 田無町3-9-6 富士パーム102 ☎469-3677 | 西東京市休日診療所 中町1-1-5 ☎424-3331 上記診療所では、歯科診療は行っていません。受付時間は、各診療終了時間の30分前までです。 |
| 24日 | 佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎461-1535 | こみち内科クリニック 芝久保町1-5-8 ハイネス田無弐番館104 ☎450-6731 | |
| 31日 | 保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎424-6640 | 指田医院 田無町4-2-11 ☎461-1128 | |
| 歯科【受付時間】午前10時～午後4時 | | | |
| 17日 | 神田歯科医院 緑町3-5-30 ☎466-3234 | 井出歯科 泉町1-13-4 ☎465-6488 | |
| 24日 | 浅野第三歯科診療所 芝久保町2-19-12 ☎468-8714 | ねま歯科医院 泉町1-11-14上宿ビル1階 ☎462-4118 | |
| 31日 | 志藤歯科医院 向台町3-6-7 ☎468-0552 | いずみ歯科医院 芝久保町3-19-54 ☎463-7785 | |
| 電話相談 | | | |
| からだと心の電話健康相談 | 平日午前9時～正午・午後1時～4時 保健師が相談に応じます。 | 健康課保健係 ☎438-4087 | |
| 母と子の健康相談室 (小児救急相談) | 平日午後5時～10時 土・日曜日、祝日、年末年始 午前9時～午後5時 | 東京都 ☎03-5285-8898 または#8000 | |
| 東京都医療機関案内サービス (ひまわり) | 毎日24時間 | 東京都 ☎03-5272-0303 | |

西東京 ティータイム



旬の野菜を食べよう!
～元気は食生活から～



秋は作物が実り、生命を次につなぐ準備を始める季節です。夏に消耗した体力を回復し、冬に備え滋養を蓄えます。また、この時期は空気が乾燥するため、口や鼻、のど、皮膚が乾くのでトラブルが起こりやすく、風邪をひいたり、肌があれたりします。

ビタミン・ミネラルが豊富な旬の野菜・果物・芋類を楽しみながら食べて、免疫力をアップさせましょう。

天高く馬肥ゆる秋～食べすぎは運動で解消しましょう。

【旬の野菜】

大根・人参・れんこん・小松菜・ほうれん草・ニラ・ねぎ・かぼちゃ・じゃがいも・さつまいも・里芋・山芋・しいたけ・しめじ・えのきだけ・梨・柿・りんご・栗・落花生・銀杏^{など}

小松菜の煮びたし

■材料(2人分)

小松菜…2株、えのき…2分の1袋、油揚げ…2分の1枚、めんつゆ…大さじ1杯

■作り方

①小松菜は3cmの長さ、えのきは半分に切る。油揚げは短冊切りにする。

②切った野菜を水でぬらし、耐熱容器に入れる。めんつゆを掛け、ふんわりラップをして、電子レンジ(500w)で約1分加熱する。

※市内公共施設にある、食育リーフレット(野菜編・朝食編)をご利用ください。



食育リーフレット「朝食編」より抜粋

みんなの伝言板

特に記載のないものは、無料です。
内容についてのお問い合わせは、各サークルへお願いします。

「みんなの伝言版」(サークルの紹介)は、個人情報が含まれているため、削除してあります。