

銚子市立病院情報



問 銚子市立病院 ☎ (23) 0011

受付時間 8時～11時30分、12時30分～15時30分

- 診療時間は、午前は9時から、午後は13時からです。
- 受付時間・診療時間は変更になる場合があります。
- 土・日曜日、祝日は休診
診療科目など、ご不明な点は、お気軽にお問い合わせください。
- 火・水曜日の夜間帯(17時～翌朝)に、救急患者を受け入れています。症状や状況によってはお受けできないこともあります。来院の際は事前にお問い合わせください。
- 女性スタッフによる乳がん検診を行っています。(要予約)



病院ボランティアを募集

活動内容 病院施設内の案内、外來自動再来機の操作の手伝い、車椅子の移乗援助、花壇の手入れなど

活動日時 9時～11時(土・日曜日、祝日除く)

対象者 18歳以上(高校生除く)で①②を満たす人

- ①心身ともに健康で患者さんの身になって世話できる人
- ②患者さんのプライバシーを守れる人

登録方法 同院総合受付に備え付けの登録書に必要事項を記入し提出

その他 ボランティア保険に加入。ユニフォーム貸与。年1回健康診断などを受検可

問い合わせ 同院総務課 ☎ (23) 0561

夜間小児急病診療

日時 月～金曜日 19時～22時(祝日を除く)

診療科目 小児科(生後4か月児～中学生)

医師 銚子市医師会の小児科医または内科医

場所 銚子市立病院



※受診の際は、健康保険証、子ども医療費助成受給券をお持ちください。

漢方薬セルフで1杯 一杯、350円(税込)

漢方カフェ 始めました!

お店でお気軽にその時の体調に合わせて一杯をお飲みいただけます。

薬剤師 平野順子

あなたの町の健康相談室

くすりのMidorisun(みどりさん)

TEL 0479-24-7307 (旧みどり薬局)

健康相談、ダイエット相談お気軽に。

定休日 日曜、月曜

〒288-0004 銚子市笠上60332

銚子電鉄 笠上駅 徒歩1分バス通り

人生100年時代を元気に楽しく生きるためのメソッドをお伝えしております。

2月のお茶会のお知らせ

気楽にお茶しませんか!

2月3日(土) 14:00～15:30

2月17日(土) 14:00～15:30

簡単で美味しいスイーツ付き 会費 300円(お茶とスイーツ代)

2月 健康セミナー

第2回「血液は身体の隅々まで巡る大切な臓器です。」

血液の流れを良くするには冷えて低体温の体への影響

2月24日(土)14:00～15:30

会費 300円(お茶代又はお料理代)



1日の目標 男性8g未満 女性7g未満

健康応援!

適塩メニュー

VOL.26

鮭と大根の和風スープ

1人分の栄養価 エネルギー 248kcal、たんぱく質 17.2g、脂質 12.1g、食塩相当量 1.7g

クイズ! 塩分(ナトリウム)の摂りすぎは、高血圧だけでなく、骨粗しょう症の発症にも関係することがある。○か×か?

監修 健康づくり課管理栄養士

材料(2人分)

大根	1/4本	牛乳	1/2カップ
生鮭	小2切	スキムミルク	大さじ1と1/3
塩	少々	水	1と1/2カップ
バター	小さじ1強	みそ	大さじ1/2
小麦粉	大さじ1	グリーンピース缶	大さじ1
だしの素	小さじ1/2	粉山椒	適宜

作り方

- ①大根は大きめの乱切りにし、水から15分下茹でする。
- ②鮭は塩をふり少しおいて水気をとり、1切れを3～4つに削ぎ切りにする。
- ③厚めの鍋にバターを溶かし鮭を両面焼き一度取り出す。
- ④③の鍋に①の大根を入れて炒め小麦粉をふり入れる。水、だしの素を加えてアクを取りながら、大根をやわらかくなるまで煮て、鮭を戻す。
- ⑤④に牛乳を加え、スキムミルクとみそを溶き入れて、ひと煮立ちさせ火を止める。
- ⑥⑤を器に盛り付け、グリーンピースを散らし、お好みで粉山椒をふる。

ポイント

牛乳とスキムミルクでコクが出て薄味でも満足! 骨粗しょう症予防に効果のあるカルシウムも補給できます。スープの量を減らせばさらに減塩も。

問 健康づくり課 ☎ (24) 8070

水もれつまずきでこまった時!!

地元がイチバン!

リフォーム

器具取替

配管修理

☎0479-25-8533 (有)コーチ設備

銚子市上野町241-12

