

＜休日・夜間の当直診療科＞

高北国保病院 電話 0889-22-1166

1日(土)④/⑥	内科
2日(日)④/⑥	内科
3日(月)④/⑥	内科
4日(火)④/⑥	内科
5日(水)④/⑥	内科・整形外科
6日(木)	外科
7日(金)	内科
8日(土)④/⑥	内科
9日(日)④/⑥	内科
10日(月)	内科
11日(火)	外科
12日(水)	内科
13日(木)	内科
14日(金)	内科
15日(土)④/⑥	内科
16日(日)④/⑥	内科
17日(月)	外科
18日(火)	整形外科
19日(水)	内科
20日(木)	外科
21日(金)	内科
22日(土)④/⑥	内科
23日(日)④/⑥	内科
24日(月)	内科
25日(火)	内科
26日(水)	整形外科
27日(木)	内科
28日(金)	内科
29日(土)④/⑥	内科
30日(日)④/⑥	内科・整形外科
31日(月)	内科

・第2土曜日の午前には内科・産婦人科の外来診療
・外科の当直日の17時15分～18時30分及び
その翌日の7時15分～8時30分は外科または
整形外科の医師が当直をします。

清和病院	電話 0889-22-0300
月曜日	精神科
火水木曜日	外科
金曜日	内科 or 精神科
土曜日	外科
日曜日・祝日	内科 or 外科 or 精神科

～子育て世代包括支援センター情報～

子育てをお手伝いします！ぜひご利用ください！

同 健康福祉課 生活応援係 / 子育て世代包括支援センター 電話 0889-22-7705
専用電話(直通) 090-4785-7705

佐川町では、健やかな妊娠期を過ごし、
安心して出産・子育てができるよう支援させていただきます。

子育て世代包括支援センターとは…

妊娠・出産・育児に関する総合相談窓口です。

乳幼児健診や育児相談などで
会えるのを楽しみにしています。

子育て支援センターとは…

子育てされている方が親子で遊んだり、親同士で交流したり、
自由に過ごす場所です。

おもちゃコーナーや絵本コーナーもありますので、
お気軽に遊びに来てください。



たくさんのお友だちが
なかよしひろばに来てくれるのを
楽しみにしています！



※「子育て世代包括支援センター」「子育て支援センター」は
健康福祉センターかわせみの中にあります。

広告

公文 斗賀野駅前教室
松浦 里賀 電話 090-7144-2834
場所：JA 斗賀野支所婦人の家 2F

・5月無料体験実施中

・実施日は5/13・20・27で最大3回まで体験いただけます。

・子供から大人まで学べる書写教室です！

・まずはお気軽にお問い合わせください！

くもんの書写は、選べる4教科 /
ペン習字 かきかた 筆ペン 毛筆

子育て・健康応援ページ 88

このページでは、子育てや健康に関する旬の情報をお知らせします。

5・6月の各種相談および乳幼児健診など

同 健康福祉課 生活応援係 電話0889-22-7705

日にち	種類および受付時間	対象者
5月12日(水)	3 8時45分～9時15分	平成29年10月1日生～平成29年11月30日生
5月21日(金)	相 10時～12時 (受付10時～11時30分)	子育て中の保護者とその子どもさん
6月2日(水)	1 8時45分～9時15分	令和元年10月1日生～令和元年11月30日生
6月23日(水)	乳 8時45分～9時15分	令和3年1月16日生～令和3年3月15日生 令和2年8月1日生～令和2年9月30日生

同 子育て相談 乳児健診 1歳6か月健診 3歳児健診 場所：健康福祉センターかわせみ内すくすくひろば



子育て支援センター ～なかよしひろばのご案内～

おもちゃで遊んだり、保護者同士で交流したり、自由にお過ごしいただけます。絵本の貸し出しもしています。保育士がいますので、子育て相談もお気軽にどうぞ。里帰り中の方、妊婦さんも大歓迎です!!

同 佐川町子育て支援センター 電話080-2997-6959

健康福祉センターかわせみ内すくすくひろば
月・火・木・金
9時～12時、13時30分～15時30分

日にち	イベント	日にち	イベント
5月13日(木)	A・B・C de あそぼう 田村志浩さん	5月28日(金)	お誕生日会
5月18日(火)	絵本の読み聞かせ 佐川よみっこ広葉園 田村裕子さん	5月31日(月)	親子ふれあいあそび
5月21日(金)	子育て相談 ※身長や体重の計測もできます。 母子健康手帳をご持参下さい。		



子育て支援情報サイト「さくら・さいたねっと」<http://sakawa-kids.jp/>

同 健康福祉課 地域ふれあい係 電話0889-22-7716

セット健診

日にち	場所
6月11日(金)	健康福祉センターかわせみ
6月12日(土)	
6月14日(月)	

電話番号のお間違いにご注意ください。
市外局番は「0889」です！

オンライン面会のご案内

佐川町立高北国民健康保険病院

全国的な新型コロナウイルス感染症発生や高知県内での新型コロナウイルス感染者数増加に伴い、当院では入院患者を感染から守るため、ご家族の方でも面会の制限（面会禁止）をさせていただいております。

今後も、面会制限の長期化が見込まれることから、オンラインによる面会環境の整備を行いましたのでご案内いたします。このオンライン面会は、ご友人やお知り合いの方など、ご家族でない方でも申請可能です。

詳しくは、当院ホームページをご覧ください。もしくは1階受付までお申し出ください。



外来診察での感染予防策について

当院では、玄関での手指消毒及び検温を継続して行い、また、各診察室では空間除菌装置を設置して、院内感染防止対策に努めています。引き続きご理解ご協力よろしく願います。



人間ドックの案内

3月11日（木）午前8時30分から受け付けを開始し、4月8日（木）から実施しています。詳しい内容は、3月号広報誌と一緒に届けている「2021年度 高北病院健診のご案内」をご確認ください。（※電話による申し込みは承れませんので予めご了承ください。）

※糖尿病病室については、当面の中止とさせていただきます。再開の際は改めてお知らせします。

小児科・内科・整形外科

社会医療法人に生会 日高クリニック

診療科目	受付	月	火	水	木	金	土	日
小児科・内科	午前 午後	○	○	○	○	○	○	休
整形外科 (傷病・手術)	午前 午後	--	--	日	--	--	○	診

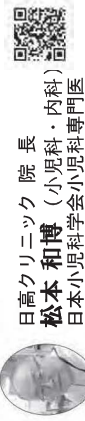
診療時間：午前9時～12時30分
午後2時～17時30分
(休診日：日曜・水曜・祝祭日・年末年始)

健診・各種検査
予約検体など
ご相談下さい！

広告

細木病院グループ

詳しくはホームページへ！



日高クリニック 院長
松本 和博 (小児科・内科)
日本小児科学会小児科専門医

地域の皆様に安心していただける小児科・内科医療を提供します。なんでもお気軽にご相談ください！

外来受付 ☎ 0889-24-7785

日高村 日下小学校裏どなり 日高村本郷 前7



佐川町
食生活改善推進協議会
ブレゼンツ

今月号から「低栄養予防」をテーマに
「万能鶏むね肉」を使った
タンパク質豊富なレシピを掲載します。

万能鶏むね肉の作り方

＜材料2人分＞

鶏むね肉(皮なし)

塩

かたくり粉

オリーブ油

分量

250 g (皮付き 300 g)

小さじ 1/2

大さじ 1

大さじ 1

鶏むね肉は低カロリー・高タンパク
おまけに安価でとても良い食材ですが、
ハサバサした食感が苦手な方も、
やわらかく処理の一手間で、
いつでも手軽に美味しく調理出来ます。

＜作り方＞

- ①鶏むね肉は皮を取り除き、横半分に切ってから、1cmの厚さでそぎ切りにする。
- ※そぎ切りにすることで表面積が増え、かたくり粉が入り込みやすく、ジューシーに仕上がります。
- ②ジップパー付きの保存袋に鶏むね肉、塩、オリーブ油を入れて、袋の上からよくもみ込む。
- ③かたくり粉を加え、粉っぽさがなくなるまでよくもみ込む。
- ④平らにならして空気をしっかりと抜き、袋の口を閉じる。

冷蔵庫で2日、冷凍庫で3週間保存可能です。

月～時短・簡単・お弁当にもぴったりのレシピです～月

☆★万能鶏むね肉で青ねぎのチキンピカタ★☆☆

＜材料（2人分）＞

万能鶏むね肉 250 g 青ねぎ 30 g

卵 1個 オリーブオイル 大さじ1/2

小麦粉 大さじ2 トマトケチャップ 大さじ1



(1人分) エネルギー 402kcal, タンパク質 35.6 g, 脂質 17.3 g,
炭水化物 22.4 g, 食物繊維 1.1 g, 食塩相当量 2g

＜作り方＞

- ①万能鶏むね肉を入れていた保存袋に、卵と小麦粉を入れよくもむ。
- ②卵が全体に混ざったら、刻んだ青ねぎを加えてさらにもむ。
- ③フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、②を入れて焼く。
- ④両面にこんがり焼き色がついたら、出来上がり。

※お好みで練りからしを添えてもOK