

## からだにやさしいお惣菜

佐川町食生活改善推進協議会より

### ほうれん草のじゃこ炒め

#### 〈材料 2人分〉

- ・ほうれん草 1束 300g
- ・ちりめんじゃこ 30g
- ・ごま油 大さじ1
- A
  - ・白いりごま 大さじ1
  - ・めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ1

#### 〈作り方〉

- ①ほうれん草は、熱湯に茎から入れ、さっと茹でて水にさらし、水気をよく絞って5cmほどに切る。
- ②フライパンに、ごま油を熱し、ちりめんじゃこを炒める。カリカリになったら(A)と①をあわせてさっと炒める。

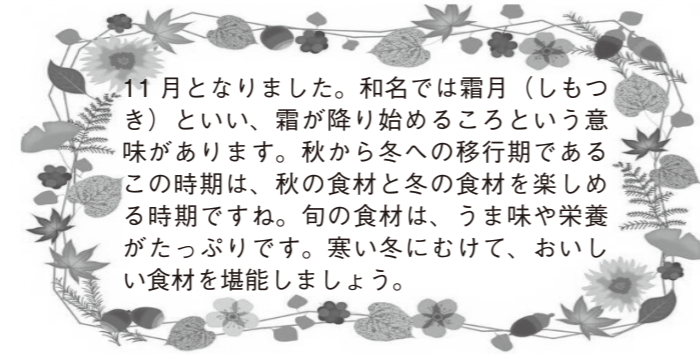
### えびとブロッコリーのうま塩豆腐

#### 〈材料 2人分〉

- ・えび お好みの量
- ・ブロッコリー 1/2房
- ・木綿豆腐 1/2丁
- ・ニンニク 1~2かけ
- ・鶏ガラスープの素 大さじ1½~2
- ・水 200cc
- ・塩こしょう、サラダ油、水溶片栗粉 適量

#### 〈作り方〉

- ①えびは殻をむき、背わたをとっておく。ニンニクはみじん切りにする。
- ②ブロッコリーは小房に分けて塩ゆでする。
- ③フライパンにサラダ油をひきニンニクを入れ香りがたつまで炒める。
- ④③にえびを入れて炒め堅くならないうちに一端皿に移しておく。
- ⑤えびを炒めたフライパンに大きめにちぎった豆腐を入れ、水、鶏ガラスープの素を入れ煮立たせる。
- ⑥えび、塩ゆですておいたブロッコリーを入れて塩こしょうで味を調える
- ⑦水溶き片栗粉でとろみをつけたらできあがり♪



### 広告

ご自宅で療養生活を送る要介護の方、治療が必要あるいは医療機器をしている方、健康に不安ある方の暮らしを専門的な視点でサポート

- ①精神疾患の方への支援
- ②医療処置・病状の観察
- ③褥瘡予防・処置
- ④ターミナルケア(在宅での看取り)
- ⑤療養上のお世話
- ⑥認知症のケア
- ⑦訪問リハビリ

●医療保険・介護保険に対応できます。●24時間365日対応いたします。

訪問看護ステーション **心愛(ここあ)**

介護保険事業所番号 3960190555 医療機関コード 0190555  
TEL: 088-855-8189 FAX: 088-855-8190 高知市神田 638-22 神田K コーポ2



### インフルエンザ予防接種について

令和6年10月28日から予防接種を開始しています。予約制で、外来受診時または内科外来窓口、電話(平日15:00から17:00)での予約が可能です。

### 人間ドックのお知らせ

高北病院では毎週木曜日に人間ドックを実施しています。特定健診と併用すると15,000円から利用することができます。12月中旬以降の空き状況をお知らせいたします。お気軽にお問い合わせください。

- ・・・空あり
- △・・・残り少ない



月日	空き状況
令和6年12月	
19日	○
26日	○
令和7年1月	
9日	○
16日	○
23日	△
30日	○

月日	空き状況
令和7年2月	
6日	○
13日	○
20日	○
27日	○
令和7年3月	
6日	○
13日	○
27日	○

### 町内の救急告示病院の休日・夜間の当直(宿直・日直)診療科のお知らせ

高北国保病院 ☎22-1166

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1 内科	2 日宿内科
3 日宿内科	4 日宿内科	5 内科	6 内科	7 整形外科	8 内科	9 日宿内科
10 日宿内科	11 内科	12 内科	13 内科	14 内科	15 内科	16 日宿内科
17 日宿内科	18 外科	19 内科	20 外科	21 整形外科	22 内科	23 日宿内科
24 日宿内科	25 内科	26 内科	27 外科	28 内科	29 外科	30 日宿内科

・第2土曜日の午前は内科の外来診察  
・外科の当直日の17時15分~18時30分及びその翌日(休日の場合を除く)の7時15分~8時30分は内科または整形外科の医師が当直をします。

清和病院 ☎22-0300

日曜日・祝日	月曜日※	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日宿 内科または外科または精神科	精神科	外科	外科	外科	内科または外科	外科

### 広告

### 住まいのこと、暮らしのこと

こんなお悩みありませんか？

- ◎ トイレをもっと快適に直したい。
- ◎ 重い引戸を楽に開け閉めできるようにしたい。
- ◎ 障子、襖の張替え
- ◎ さし掛け屋根ポリカ波板貼替え
- ◎ 階段、廊下への手すりの取付



代表者 西森太一

網戸1枚からトイレ、お風呂まで  
尾川工務店は住まいの110番  
困ったときは、私に何でも相談  
してください！

見積り・相談無料 今すぐお電話を！

☎ **0889-20-9322**

尾川工務店(株) 佐川町甲1104-9

## 令和7年度 保育園（所）入園手続きのお知らせ

令和7年4月から8月までに新たに保育園（所）へ入園を希望される方は、下記の期間に申込みを受付けます。9月以降の途中入園を希望される方は、4月から随時受付けします。

入園希望者は、健康福祉課で手続きをしてください。

### <令和7年4月1日入園希望児のみ>

受付期間：  
令和6年12月9日（月）～12月26日（木）  
9時～17時15分 ※12時～13時は昼休み  
場所：健康福祉センターかわせみ

### <4月から8月までの途中入園の場合>

受付期間：  
令和7年1月15日（水）～1月31日（金）  
※上記受付期間以降は、随時申込相談を受け付けます。

※希望の保育園に必ず入園できるとは限りません。申込者多数の場合は、利用調整のうえ決定となります。

### 申込方法

入園申込書などは、12月2日（月）から健康福祉課で配布します。必要書類を添えて提出してください。書類が揃っていない場合は受付できませんので、ご注意ください。



### <注意事項>

- ・令和6年1月1日に佐川町に住所がなかった方は、令和6年度所得課税証明書が必要です。事前にご準備ください。※申請書にマイナンバーを記載していただいた方は省略できます。
- ・原則、郵送での受付けはしておりません。
- ・申請時には簡単な面接を行います。日頃子どもさんの様子が分かっている方が来庁してください。

## 保育園の見学について

新たに保育園（所）の入園を考えている保護者を対象に、11月11日（月）から12月6日（金）の期間、随時保育園の見学ができます。見学には事前に保育園へ申込みが必要です。（保育園の行事がある場合は、見学できないことがあります。）

町内7園とも特色のある保育を実施しています。一度保育園を見学して、子どもさんに合った保育園を選んで、小学校入学までの大切な時間を親子が満足して過ごせる保育園生活を送りましょう。

保育園（所）名	住 所	電話番号
黒岩中央保育所（公立）	黒原 2242 番地 1	22-9220
永野保育所（公立）	永野 1721 番地	22-2125
佐川町若草保育園（私立）	乙 1759 番地	22-9294
花園保育園（私立）	甲 1462 番地 4	22-0075
斗賀野中央保育園（私立）	東組 1245 番地 1	22-1205
尾川中央保育園（私立）	本郷耕 2043 番地	22-2732
海津見保育園（私立）	加茂 673 番地 1	22-7062

※保育園への見学は、各保育園へお願いします。

☎ 健康福祉課課 子育て支援係 電話 0889-22-7705

## 小児肺炎球菌ワクチン20価が定期予防接種になりました

令和6年10月1日より、小児肺炎球菌ワクチン20価が定期予防接種の対象となりました。（小児肺炎球菌20価とは、従来の13価ワクチンに7つの肺炎球菌血清型を加えたワクチンです。）

それに伴い、従来の13価ワクチンは定期接種から外れることとなります。令和6年10月以降に13価ワクチンでの接種を行った場合、任意接種となり費用が自己負担となってしまいますので、ご注意ください。現行の15価ワクチンは引き続き定期接種の対象となります。

すでに13価ワクチンで接種を開始している方は、令和6年10月以降は15価または20価ワクチンに切り替えての接種が可能となっております。お手続き等は不要ですので、予防接種を行う医療機関でご相談の上、接種を受けてください。

### ■対象となる方

生後2か月から生後60か月までのお子さん  
（令和6年10月以降に接種を受けるお子さんが対象です。）

☎ 健康福祉課 子育て支援係 電話 22-7705

## ～11月は「秋のこどもまんなか月間」です。～

子ども家庭庁では11月を「秋のこどもまんなか月間」として、こども・子育てに優しい社会作りのため「オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン」として啓発活動を行っています。

佐川町においても、佐川町公式ホームページや佐川町子育て支援情報サイト「さくらさいたねっと」にて、みんなで育児を支える佐川町を目指して子育て等に関する情報を掲載していきます。

●虐待かもと思ったら <sup>いちばやく</sup> 189  
（児童相談所虐待対応ダイヤル）

### ●親子のための相談LINE

子育てや親子関係について悩んだときに、こども（18歳未満）とその保護者の方などが相談できる窓口です。



☎ 健康福祉課 子どもサポート係 電話 22-7705

## ♪子育て情報のご紹介♪

### 子育て情報サイト「さくらさいたねっと」

●佐川町の乳幼児健診や子育て相談、予防接種等制度やサービス、子育て情報はこちら



【さくらさいたねっと】



### 子育て支援センター「なかよしひろば」

子育て支援センター「なかよしひろば」の情報はこちらのQRコードからどうぞ。たくさんの参加をお待ちしています。



「さくらさいたねっと」の子育て支援センターのページにアクセスできます。



☎ 健康福祉課 子どもサポート係 電話 0889-22-7705

☎ 健康福祉課 子育て支援センター 電話 080-2997-6959