

春を元気に迎えるための、心ときめく食事を楽しみましょう!

佐川町食生活改善推進協議会

ビビンバ丼

〈材料 2人分〉

- | | | | | | |
|---|-------|--------|---|--------|------|
| A | ほうれん草 | 1/2 束 | C | 牛ひき肉 | 60g |
| | 塩 | ひとつまみ | | しょうゆ | 小さじ1 |
| | こしょう | 少々 | | 砂糖 | 小さじ1 |
| | ごま油 | 小さじ1/2 | | ごま油 | 少々 |
| | もやし | 100g | | 一味唐辛子 | 少々 |
| | 赤ピーマン | 1個 | | 溶けるチーズ | 40g |
| | 水 | 大さじ1 | | ごはん | 400g |
| B | 塩 | 少々 | | コチュジャン | 適宜 |
| | こしょう | 少々 | | | |
| | 白すりごま | 大さじ1/4 | | | |

〈作り方〉

- Aの材料を混ぜ合わせ、1/2に分けておく。
- ほうれん草はゆでて冷水に取り、水気を絞って4cm長さに切り、Aの1/2量で和える。
- もやしはゆでて水気を切り、残りのAで和える。
- 赤ピーマンは千切りにし、分量の水とともに鍋に入れ蓋をし、歯ごたえが残る程度に中火で2分程加熱する。水気を切ってBで和える。
- 牛ひき肉はCで下味を付け、汁けがなくなるまで炒りつける。
- 器に熱いご飯を盛ってチーズを散らし、②～⑤を彩りよく盛りつけ、コチュジャンを添える。

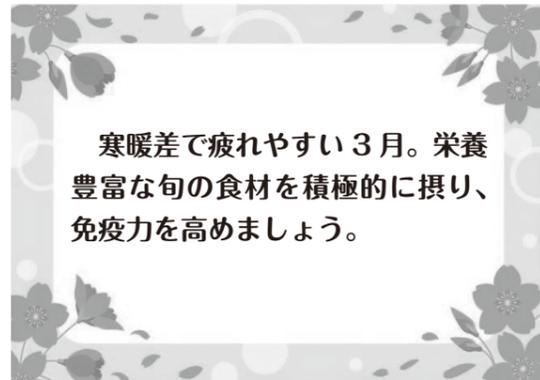
豆乳みそスープ

〈材料 4人分〉

- | | | | |
|-------|------|------|-------|
| 大根 | 90g | にんじん | 80g |
| さといも | 100g | ごぼう | 30g |
| 万能ねぎ | 20g | 水 | 600ml |
| だしじゃこ | 20g | 調整豆乳 | 200ml |
| みそ | 大2 | | |

〈作り方〉

- じゃこでだし汁をとる
- 大根、にんじんは皮をむいて薄いいちょう切りにし、さといもはよく洗って皮をむき、乱切りにする。ごぼうはそぎ切りにし、水にさらす。万能ねぎは輪切りにする。
- 鍋にだし汁、大根、にんじん、ごぼうを入れて強火にかけ、煮立ったら中火で5分煮る。
- さといもを加えて更に5分程煮たら、みそと豆乳を入れ、沸とうする直前に火をとめてねぎをのせれば完成。



糖尿病教室のご案内

高知家健康パスポートアプリのヘルシーポイントがたまります!!

高北病院では、糖尿病教室（患者さんやその家族向けに、糖尿病の正しい知識や自己管理を教え、血糖コントロールと合併症予防を目指す教育プログラム）の一環として、「ウォーキング」を開催します。ウォーキングには、高血圧の改善や糖尿病などの生活習慣病の予防・改善、リフレッシュなど、心身ともに良い効果があります。

日頃、歩く習慣のある方もない方も、当院の理学療法士指導のもと、効果的な歩き方を教わり、一緒にウォーキングしましょう。

参加を希望される方は3月31日（火）までに事前に申込みをお願いします。
なお、当日参加も可能です。皆さまの参加をお待ちしております。

❖プログラム❖

- ・日時 令和8年4月2日（木）午後1時30分から午後2時30分
- ・集合場所 高北病院玄関前
- ・内容 当院理学療法士の指導による準備体操
高北病院周辺を30分ほどウォーキングし帰院後、座談会
午後2時30分ごろ解散予定



※雨天の場合は室内で体操します。

なお、感染症流行などにより、予告なく中止する場合があります。ご了承ください。

申込み 高北病院（内科外来）電話 0889-22-1166

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 ☎0889-22-1166

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1 日宿 内科	2 外科	3 内科	4 内科	5 外科	6 内科	7 日宿 内科
8 日宿 内科	9 内科	10 外科	11 内科	12 整形外科	13 内科	14 日宿 内科
15 日宿 内科	16 内科	17 整形外科	18 内科	19 外科	20 日宿 内科	21 日宿 内科
22 日宿 内科	23 外科	24 外科	25 外科	26 外科	27 内科	28 日宿 内科
29 日宿 内科	30 外科	31 外科				

・第2、第4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 ☎0889-22-0300

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



個別 補聴器無料相談会 事前予約下さい。

3月26日(木) 9:30~15:30 佐川町健康福祉センターかわせみ

☎088-885-5855 〈ご予約はこちら〉

認定補聴器専門店 オーディカ 認定補聴器技能者対応

Audika 高知店 〒780-0056 高知市北本町2-1-12 ●定休日/日曜・月曜・祝日 ●ご来店前にご予約ください 営業時間/9:00~17:00





障害がある方への各種手当のご案内

■特別障害者手当

著しく重度の障害があるため、日常生活において常時特別の介護を必要としている在宅の20歳以上の人に支給されます。

■障害児福祉手当

重度の障害があるため、日常生活において常時介護を必要としている在宅の20歳未満の人に支給されます。

■特別児童扶養手当

中度以上の障害のある20歳未満の児童を自宅で養育している保護者（対象児童が福祉施設などに入所または公的障害年金を受給している場合を除く）に支給されます。

※いずれも申請には診断書等が必要です。

各手当の障害程度基準に該当しない場合や、受給資格者又は配偶者もしくは扶養義務者の所得が一定額以上ある場合には支給されません。詳しくは、下記担当までお問い合わせください。

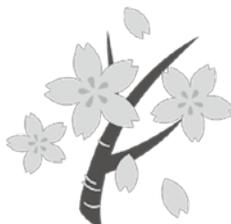
	令和7年度（月額）	令和8年度（月額）
特別障害者手当	29,590円	30,450円
障害児福祉手当	16,100円	16,560円
特別児童扶養手当 1級	56,800円	58,450円
2級	37,830円	38,930円

☎ 健康福祉課 障害支援係 電話 0889-22-7705

♪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】



☎ 健康福祉課 子どもサポート係
電話 0889-22-7705

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 子育て支援センター
電話 080-2997-6959