

## 休日当番病医院

2月5日

☎ ながい耳鼻咽喉科クリニック(さぬき) ☎ 087-894-8741

☎ 陶山医院(さぬき) ☎ 43-3008

☎ 兼松歯科医院(三本松) ☎ 25-3468

☎ 松村薬局しど調剤薬局(さぬき) ☎ 087-894-6171

☎ ひだまり調剤薬局(さぬき) ☎ 43-1755

2月11日

☎ 関子メンタルクリニック(さぬき) ☎ 087-870-2355

☎ 小田内科医院(さぬき) ☎ 087-894-0305

☎ くま薬局志度店(さぬき) ☎ 087-894-6180

2月12日

☎ 岡田眼科(帰来) ☎ 26-3313

☎ 大松内科医院(さぬき) ☎ 087-895-1256

☎ 青田歯科(さぬき) ☎ 087-894-2334

☎ 松村薬局本店(湊) ☎ 24-0521

2月19日

☎ 小林耳鼻科醫院(三本松) ☎ 23-1887

☎ 中川内科医院(さぬき) ☎ 087-894-1253

☎ 歯科しろとりごうだ(白鳥) ☎ 25-9666

☎ ひだまり調剤薬局大内店(三本松) ☎ 25-4193

2月26日

☎ まつおか医院(さぬき) ☎ 52-1888

☎ 日昭会岡病院(さぬき) ☎ 087-894-5050

☎ ハロー歯科クリニック(さぬき) ☎ 087-894-8600

☎ ひな薬局志度店(さぬき) ☎ 087-813-6701

※休日当番病医院・薬局は予告なく変更することがありますので受診前に担当医または下記までご確認ください。

大川地区医師会 9:00~17:00 ☎ 42-3424

### 大川地区小児夜間救病診察室

さぬき市民病院 19:30~22:00 ☎ 43-2521(代表)

~1日5皿の野菜料理を食べましょう!~

## 簡単レシピで一品プラス



### 白菜とみかんのサラダ

調理時間 15分

1人分のエネルギー量 79kcal/塩分量 0.4g

白菜と言えば鍋物のイメージですが、実はサラダにしてもおいしくいただけます。

サラダにおすすめなのは柔らかい内側の部分、甘酸っぱいみかんとあわせて食べると、白菜のイメージが変わります。

白菜はビタミンなどの栄養がバランスよく含まれている野菜です。ビタミンの中には加熱することで失われてしまうものもありますが、生で食べることで栄養をまるごと摂ることができます。

(2人分)



### ★ 材 料 ★

白菜	140g
みかん	1/2個
プレーンヨーグルト	小さじ1
マヨネーズ	小さじ1と1/2
塩・こしょう	少々

### ★ 作り方 ★

- ①白菜を洗い、やわらかい葉の部分と、白い部分をわけ、葉の部分は食べやすいようにちぎり、白い部分はそぎ切りにする。
- ②みかんは小房にわけ、薄皮をむき3等分に切る。  
※薄皮が柔らかいようならむく必要はありません。
- ③白菜とみかんをあえヨーグルト、マヨネーズ、塩・こしょうを加えて味を調え器に盛る。

## 消費生活に関する相談

### クレジットカード利用の注意点

クレジットカードにはリボ払い専用カードや、自動的にリボ払いの設定になるカードがあることを知っていますか。

このことを認識せずにカードを契約し、気付かないまま利用していると、支払期間が長期化したり、手数料がかさんで支払総額が増えるなど、思わぬ事態が起きてしまいます。

カードを申し込む時は、規約や書類の表示をよく確認し、不明な点は説明を求めて、十分に理解することが重要です。

利用後もカードの利用伝票や明細書に必ず目を通し、支払い方法や残高などを把握しておきましょう。

### 【県消費生活センター】

消費生活相談専用 ☎ 087-833-0999

多重債務・ヤミ金 ☎ 087-834-0008

【東讃県民センター】 ☎ 42-1200

【市総務部商工観光課】 ☎ 26-1350

### 東かがわ市 人の動き

1月1日現在常住人口( )内は前月比

世帯数	12,430世帯	(-3世帯)
総人口	30,463人	(-14人)
男	14,422人	(-5人)
女	16,041人	(-9人)

### 12月中の異動

転入	48人	転出	41人
出生	19人	死亡	40人