

休日当番病医院

3月5日

- 整** 大石整形外科医院(さぬき) ☎ 52-2107
- 内** 春熙堂医院(さぬき) ☎ 52-1323
- 歯** 鎌田歯科医院(湊) ☎ 24-1958
- 薬** 妙見屋薬局(引田) ☎ 33-3755

3月12日

- 外** ヘキクリニック(さぬき) ☎ 087-894-1371
- 内** 奥谷医院(三本松) ☎ 25-4478
- 歯** 富田歯科医院(さぬき) ☎ 43-6636
- 薬** レデイさぬきしど調剤薬局(さぬき) ☎ 087-894-7234

3月19日

- 外内** さぬき市民病院(さぬき) ☎ 43-2521
- 歯** 伊勢歯科医院(三本松) ☎ 25-2738
- 薬** なの花薬局大川店(さぬき) ☎ 43-2589

3月20日

- 整** 米澤整形外科医院(さぬき) ☎ 087-894-1266
- 内** 溝渕内科循環器クリニック(さぬき) ☎ 42-1122
- 薬** ひな薬局志度店(さぬき) ☎ 087-813-6701
- 薬** 松村薬局津田店(さぬき) ☎ 42-5704

3月26日

- 内整外** 阪本病院(川東) ☎ 25-1121
- 歯** たに歯科クリニック(さぬき) ☎ 087-899-5891
- 薬** 松村薬局大内店(川東) ☎ 26-3211

※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



キャベツと豆腐の白みそ汁

調理時間 15分

1人分のエネルギー量 91kcal/塩分量 0.8g

春先に出まわるキャベツは、特に春キャベツと呼ばれ、巻きがゆるく葉が柔らかいのが特徴です。

キャベツは、古代ローマ時代から薬効がある野菜として重宝され、二日酔い防止のためお酒を飲む前によく食べられていたそうです。実際に、胃炎や胸やけを防ぐ効果のある「キャベジン」という成分が多く含まれています。胃に優しいキャベツのレシピを活用してみたいかでしょうか。

(4人分)



★材料★

キャベツ	3~4枚
人参	1/3本
豆腐	200g(約半丁)
ハーフベーコン	2枚
だし汁	3カップ(600ml)
白みそ	大さじ2

★作り方★

- ①豆腐は、キッチンペーパーで包みザルに入れて重しをして水気を切る。キャベツは一口大に切る。芯の部分は、薄切りにする。人参は、短冊切りにする。ベーコンは、1cm幅に切る。
- ②豆腐は水が切れたら、食べやすい大きさに切り水分をよくふいておく。フライパンにベーコンを入れて炒め、油がでてきたら水気を切った豆腐を入れて表面が香ばしく色づく程度焼く。
- ③鍋に、だし汁と人参を入れて加熱する。沸騰したらキャベツを入れて柔らかくなるまで中火で5分ほど加熱する。春キャベツを使う場合は、加熱時間を少し短くする。
- ④②で炒めたベーコンと豆腐を③のだし汁に入れて、白みそを溶き入れる。

消費生活に関する相談

副業紹介のサクラサイトに注意

「『メールで相談に乗るだけで簡単に報酬がもらえる』というSNSの広告を見て登録し、相談に乗った。サイトからは登録料や利用料など、さまざまな名目で請求されるばかりだったが、「報酬をもらうまで」と思い、次々と支払いを続けた。しかし、結局、報酬は受け取れなかった。」という相談が寄せられています。

これは、サクラサイト商法と呼ばれるもので、メールの相手は業者の雇ったサクラなので、相談に乗ったり、支払いをしてもお金は受け取れません。簡単にもうかるという話を安易に信用しないこと。登録した後でも、不審な点を感じたら、毅然と関係を断つことが大切です。

【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

2月1日現在常住人口()内は前月比

世帯数	12,432世帯	(2世帯)
総人口	30,425人	(-38人)
男	14,409人	(-13人)
女	16,016人	(-25人)

1月中の異動

転入	51人	転出	53人
出生	9人	死亡	45人