

休日当番病医院

4月2日

- 整 宇田整形外科医院(白鳥) ☎ 25-4328
- 内 田村内科医院(三本松) ☎ 25-2868
- 歯 とらまる歯科医院(三本松) ☎ 25-8882
- 薬 ひだまり調剤薬局三本松店(三本松) ☎ 26-6777

4月9日

- 皮 志度皮膚科クリニック(さぬき) ☎ 087-894-7708
- 内 ひもりの里診療所(さぬき) ☎ 087-890-1055
- 歯 水野歯科(さぬき) ☎ 43-1114
- 薬 ハッピー薬局(さぬき) ☎ 087-894-8392

4月16日

- 外 太田病院(三本松) ☎ 25-2673
- 内 三木医院(引田) ☎ 33-3034
- 歯 谷口歯科医院(西村) ☎ 25-8550
- 薬 三本松調剤薬局(三本松) ☎ 24-3300

4月23日

- 外 つるわクリニック(さぬき) ☎ 42-0170
- 内 服部内科医院(さぬき) ☎ 52-2173
- 歯 安部歯科医院(さぬき) ☎ 087-943-6093
- 薬 なの花薬局つるわ店(さぬき) ☎ 42-1288
- 薬 たんぼぼ調剤薬局(さぬき) ☎ 53-2783

4月29日

- 小 田中小児科(さぬき) ☎ 52-0010
- 内 県立白鳥病院(松原) ☎ 25-4154
- 薬 松村薬局本店(松原) ☎ 24-0521

4月30日

- 聴 米田耳鼻咽喉科医院(さぬき) ☎ 087-894-2918
- 内 寒川クリニック(さぬき) ☎ 52-1100
- 歯 みよし歯科医院(町田) ☎ 26-1184
- 薬 松村調剤薬局(湊) ☎ 25-5422

※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)

東かがわ市 人の動き

3月1日現在常住人口()内は前月比			
世帯数	12,409世帯	(-23世帯)	
総人口	30,362人	(-63人)	
男	14,377人	(-32人)	
女	15,985人	(-31人)	
2月中の異動			
転入	34人	転出	53人
出生	14人	死亡	58人



~1日5皿の野菜を食べましょう!~

子どもでも簡単に作れるレシピです♪

野菜が好き♡になるレシピ



新たまねぎのトロウマランチ

毎食野菜を食べていますか? 晩ごはんには食べているけれど、朝ごはんとお昼ごはんにはあまり食べられていないという人も多いのではないのでしょうか。1日5皿の野菜を食べることを目標に、野菜を毎食食べましょう!

今が旬の新たまねぎを使った簡単レシピをご紹介します。野菜たっぷりでお昼ごはんにぴったりです。

(2人分)



〔1人分栄養量〕

エネルギー 510kcal
塩分 1.6g

★材	料★
新たまねぎ	1個
卵	2個
ミニトマト	2個
細ねぎ	適量
マヨネーズ	適量
ごはん	2杯分
サラダ油	適量
調味料	
醤油	大さじ1
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1/2

★作り方★

- ①新たまねぎは繊維にそって2cm程度の幅に切り、ミニトマトは縦に半分に切る。
細ねぎは小口切りにし、調味料を合わせておく。
- ②熱したフライパンに油をひき新たまねぎを炒め、軽く焼き色がついたらフタをして火を通す。
- ③新たまねぎが柔らかくなったらフタをとり、合わせた調味料を加えトロミが付くまで煮る。
- ④トロミが付いたら、卵を割り入れてフタをし、卵が好みの固さになるまで加熱する。
- ⑤お皿にご飯を盛り、ごはんの横に④をのせる。
- ⑥マヨネーズをかけて、ミニトマトとねぎを添えて、できあがり。



消費生活に関する相談

通信販売での返品トラブルが増えています

「通信販売で商品を買ったがイメージと違っていた。返品しようと思い、業者に連絡したら断られた。カタログをよく見ると小さく返品不可と書いてあった。」という相談。

通信販売では表示が小さい場合もあり、確認不足が原因のトラブルが起きがちです。しかし、クーリング・オフ制度がなく、業者が決めた条件に従うことになるため、返品や交換ができないこともあります。

注文する前に商品の詳細や返品条件などをしっかり確認しておきましょう。不明な点があれば、遠慮せずに業者に問い合わせることも大切です。

【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

【市総務部地域創生課】

☎ 26-1276