

HAPPY BIRTHDAY
1歳になりました

横田 ^{なつき}夏希 ちゃん

いつもニコニコ元気いっぱい、
お姉ちゃんと仲良く遊んでいま
す♪



平成28年8月22日生まれ

パパとママ
横田 圭彦さん
理沙さん

まだ人前では緊張して泣いちゃ
うけど、笑顔いっぱい優しく強
い男になります♪

徳光 ^{いちか}一尋 くん



平成28年8月21日生まれ

ママ
徳光 綾子さん

土井栄養士の

もう一品欲しいメニュー
【豆腐の白和え】



栄養価(1人当たり)

エネルギー 82kcal 塩分 0.5g
カルシウム 146mg 蛋白質 4.4g

必要な材料(2人分)

絹豆腐 150g～茹でて布巾で絞っておく
ほうれん草(小さめ1株)10g～茹でて2cm位の幅に切る
つきコンニャク 80g～3cm位の幅に切る
人参 20g～2cm位の長さに千切りする
白すりごま 9g 大さじ1
砂糖 6g 小さじ2
塩 1g 小さじ1/5



＝ 作り方 ＝

- ①鍋に湯を沸かし沸騰したらコンニャクを茹でて冷ます。人参もほうれん草も同様。
- ②すり鉢に豆腐とすりごま、砂糖、塩を入れしっとりするまで混ぜ、コンニャク・人参・ほうれん草を合わせ器に盛る。

- ★絹豆腐で作るので短時間ででき、砂糖も控えめであっさりとした白和えです。
- ★大豆製品は1日100g程度が必要目安です。

夜間急病テレホンセンター

(深川市立病院内) 電話 22-4100
受付時間 午後5時～翌朝8時30分

妹背牛診療所 9月の休診日

2日(土)～3日(日) 10日(日)
16日(土)～18日(祝)
23日(祝) 24日(日) 30日(土)

13日・27日(水)午後より訪問診療のため午前のみ診察いたします。
午後からは診察もリハビリもお休みです。

「8月号」の夏イベント盛りだくさんの「妹背牛野球少年団の活動を支援する集い」の開催日の記載に誤りがありました。正しくは6月30日でした。訂正しお詫び申し上げます。

深川医師会休日当番表

月 日	当 番 医 院
9 / 3 (日)	深川市立病院 22-1101 6条6番1号
9 / 10 (日)	深川市立病院 22-1101 6条6番1号 (担当医師・代田 剛)
9 / 17 (日)	深川市立病院 22-1101 6条6番1号 (担当医師・深川内科クリニック 院長 山崎 充)
9 / 18 (月)	深川市立病院 22-1101 6条6番1号 (担当医師・たかはし内科消化器内科 院長 高橋 公平)
9 / 23 (土)	深川市立病院 22-1101 6条6番1号 (担当医師・児島医院 院長 児島 俊一)
9 / 24 (日)	深川市立病院 22-1101 6条6番1号 (担当医師・町立沼田厚生クリニック 院長 鳥本 勝司)

妹背牛町ホームページアドレス <http://www.town.moseushi.hokkaido.jp/>