



きのこは低カロリーで、体の調子を整えるビタミンや腸内環境の改善に効果的な食物繊維が豊富です。加熱するとカサが減るので、多いかなと思うくらいたっぷり入れるのがおすすめです。豆乳は、焦げやすいので、最初から強火にかけると焦げの元になってしまいます。煮立ってから火加減に気をつけましょう。減塩を心がけ、余分な味付けをしないこともポイントです。

きのこたっぷりスープ

エネルギー 48kcal たんぱく質 4.2g カルシウム 11mg 塩分 0.4g

		材料	(4人分)
えのきだけ	100g		
しめじ	100g		
豆乳	2と1/2カップ		
塩	小さじ1/3		
粗びき黒こしょう	少々		
ごま油	小さじ1		

作り方

1 えのきだけは石づきを落として半分の長さに切る。しめじは石づきを落としてぎゅっとほぐす。

2 鍋に1と豆乳を入れて弱火にかけ、ゆっくりかき混ぜながら煮立てる。煮立ったらふたをずらしてのせ、吹きこぼれないように10分ほど煮る。

3 塩、こしょう、ごま油で味を調える。

みまもりんご通信



認知症への理解を広め、地域全体で支えていくための事業を行っているリン!

▶認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、地域で支えるまちづくりを目指すため、市内の団体・事業所などを対象に、「認知症サポーター養成講座」を実施しています。

認知症サポーターとは、認知症について正しい知識を持ち、認知症の人やその家族を理解しながら、できる範囲で手助けする人たちのことです。講座開催の申し込みは随時受け付けておりますので、お気軽にご相談ください。

問ささえあいセンターTel 54-3077
高齢者支援係Tel 74-4452

2月の休日当番医・薬局

	一般診療	歯科診療	薬局 (市内)
2 (日)	いとう内科循環器科クリニック Tel 55-3355	スマイル歯科 Tel 74-5028 (滝川市本町2丁目4-25)	アース調剤薬局 Tel 52-7081
9 (日)	市立病院 Tel 54-2131	深川第一病院歯科口腔外科 Tel 0164-23-3516 (深川市あけぼの町1-1)	
11 (祝)			
16 (日)	細谷医院 Tel 52-3057	グリーン歯科クリニック Tel 54-3434	オアシスファーマシー Tel 74-7107 ナカジマ薬局 Tel 55-2311
23 (祝)	市立病院 Tel 54-2131	たなか歯科医院 Tel 0164-23-5545 (深川市開西町2丁目1-25)	
24 (休)			
備考	診療は9:00～17:00で、夜間診療は電話センター Tel 54-2196へ照会を	診療は9:00～12:00	時間外・緊急窓口: Tel 74-7107 (砂川薬剤師会) ※営業時間については各当番薬局までお問い合わせください

2月の定例行事予定

- Café ささえあい
4日(火) 13:30～
- ひだまりカフェ
18日(火) 13:30～
- 無料法律相談
7日(金) 13:00～ ※予約は前日まで。
- おはなしのいずみ
8日(土) 11:00～
- 赤ちゃんのおはなしばたけ
27日(木) 11:00～
- ゆう百歳体操
毎週月・木曜日 10:00～ (3、6、10、13、17、20、24、27日)
※3、6、10、13日は公民館で開催
- 健康教室「ふまねっと」
5日(水)、19日(水) 10:00～
- いきいきひろば
5日(水)、10日(月)、20日(木)、25日(火) 10:00～
- レコードコンサート
22日(土) 10:00～



市役所 図書館 地域交流センターゆう 公民館