

日曜日や夜間の急病…こんなときどうする？

日曜日に受診したい

町内の医院が当番制で日曜日も診療しています。急病の場合は日曜当番医を受診しましょう。なお、現在日曜当番医は毎週日曜日となっていますが、7月から月2回になります。右に予定表がありますが、変更する場合がありますので、毎月1日発行の「まちのカレンダー」でご確認ください。

現在
毎週日曜日 午前9時～正午
※当番は1日発行「まちのカレンダー」でご確認ください。

↓

7月から
第2・4日曜日 午前9時～正午

| 町内日曜当番医予定表 | | |
|------------|-----|----------------|
| 7月 | 14日 | 至誠堂総合病院附属中山診療所 |
| | 28日 | 秋葉医院 |
| 8月 | 11日 | 服部内科胃腸科医院 |
| | 25日 | 安藤内科医院 |
| 9月 | 8日 | 至誠堂総合病院附属中山診療所 |
| | 22日 | 安藤内科医院 |
| 10月 | 13日 | 服部内科胃腸科医院 |
| | 27日 | 秋葉医院 |
| 11月 | 10日 | 至誠堂総合病院附属中山診療所 |
| | 24日 | 安藤内科医院 |
| 12月 | 8日 | 服部内科胃腸科医院 |
| | 22日 | 秋葉医院 |
| 1月 | 12日 | 至誠堂総合病院附属中山診療所 |
| | 26日 | 安藤内科医院 |
| 2月 | 9日 | 服部内科胃腸科医院 |
| | 23日 | 秋葉医院 |
| 3月 | 9日 | 至誠堂総合病院附属中山診療所 |
| | 23日 | 安藤内科医院 |

夜間・休日に受診したい

夜間・休日の急病時は、町日曜当番医のほか「山形市休日夜間診療所」、「山形市歯科医師会休日救急歯科診療所」が利用できます。
(住所：山形市香澄町二丁目9-39)



山形市休日夜間診療所 (☎635-9955)

- 日曜・祝日・年末年始 (内科、外科、小児科)
…午前9時～11時45分/午後1時30分～5時
- 夜間…午後7時～11時 (内科)、午後7時30分～10時30分 (小児科)

山形市歯科医師会休日救急歯科診療所 (☎629-9988)

- 日曜・祝日・年末年始…午前10時～午後4時 (受付は3時30分まで)

で相談したい

- 小児救急電話相談窓口 (午後7時～10時)
→☎023-633-0299 (ダイヤル回線、PHS)、#8000 (県内のプッシュ回線、携帯電話)
- 大人の救急電話相談窓口 (午後7時～10時)
→☎023-633-0799 (ダイヤル回線、PHS)、#8500 (県内のプッシュ回線、携帯電話)
- 24時間健康・医療相談サービス
→☎0120-023-660

手作り味噌に挑戦



5月25日、町婦人会主催の「手作り味噌講座」が新田町公民館で行われ、講師の新開徳次郎氏(さとのみの漬物講座)の指導の下、25名の参加者がオリジナル味噌作りに挑戦しました。

手作り味噌の材料はシンプル。添加物を加えず大豆、糀、塩の3つだけで仕込みます。講師の新開さんによると、「糀が多いほど甘みの強い味噌になる」とのこと。この日は大豆に対して1・5倍の量の糀を使用しました。

はじめに柔らかく煮た大豆をビニール袋に入れ、足でつぶします。この作業が出来上がりに影響するため、参加者はつるつると逃げてしまいう大豆に苦戦しながらも、時間を

発酵に関する豆知識

菌の働きによって、食品などの保存性が高まったり、味が変化したりする現象を「発酵」といい、この発酵で起こる成分の変化を利用した食品を「発酵食品」といいます。

味噌も発酵食品の一つで、材料の大豆を味噌に変身させるのが糀です。糀には、デンプンから糖を作ったり、たんぱく質からアミノ酸を作ったりする働きがあります。



かけて丁寧につぶしました。次に、ペースト状になった大豆を容器に移し、糀と塩を全体に行き渡るように混ぜ合わせたら、容器のふたを閉めて自然に発酵するのを待つだけです。

参加者は、「初めて手作りに挑戦したので、どんな味噌になるか楽しみ」と期待を膨らませていました。

今回仕込んだ味噌は、夏の間にゆっくりと時間をかけて発酵し、秋頃完成する予定です。

健康は毎日の食生活から

食生活の改善を通して町民の健康づくりを推進する食生活改善推進協議会の総会・研修会が、5月8日(水)、保健福祉センターで行われました。

総会では、協議会の今年度の活動方針を決定。その後行われた研修会では、元アナウンサーで、現在は山形放送(株)の制作部専任部長を務めている芳賀道也氏を講師に招いて、「テレビ・ラジオの舞台裏」取材で出会った健康にちよつとい話」と題した講演をしていただきました。

芳賀さんは、元アナウンサーという経験を活かし、普段はなかなか聞くことのできない放送法の話や原稿の読み間違いの話、取材中に知り得た健康に役立つ話をユーモアを交えて話してくださいました。

以前、取材で医学博士と



話す機会があった芳賀さん。その際、「何を食えるかや食べ物のバランスももちろん大切だが、実は噛むことが一番大切である」と教わったそうです。

食べ物をよく噛むことで、消化が良くなるだけでなく、脳に血液が巡り、認知症予防にもつながると聞き、芳賀さんも食事の際は意識してよく噛むようにしているとのこと。

「今は食べ物の種類が豊富で、子どもからお年寄りまで、柔らかいものを好む傾向があるが、そこは皆さんの腕の見せ所。家族の好きなおかずの中に繊維質の野菜を加えたり、具を少し大きめにするなど工夫して、毎日の食事の中で噛むことを取り入れる工夫をしてほしい」と噛むことを意識した食生活の改善を提案しました。

研修会に参加した会員の方は、芳賀さんの話にうなずいたりメモを取ったりしながら熱心に聞き入っており、今後の活動の参考となる貴重な研修会となったようです。

