

新型コロナウイルスワクチンの個別接種のお知らせ

個別接種ができる医療機関
別表のとおり
対象 12歳以上で未接種の人
予約方法 接種券(クーポン券)を用意して、別表の医療

機関に直接電話してください
(接種希望日に予約できない場合もあります)
その他 当日の持ち物など、詳しくは、市ホームページを

確認してください
ホームページID: 8267
問合せ先 新型コロナウイルスワクチン接種対策室(健康増進課内) ☎1321

(別表) 個別接種ができる市内医療機関一覧

接種条件	医療機関名	電話番号	予約受付対応曜日・時間	接種できる曜日・時間
①	あかぎ診療所	56-2034	火・木=午前9時30分～11時30分、午後2時30分～4時30分 月・金=午前9時30分～11時30分	同左
	石北医院	22-1378	月・火・木・金=午後2時～3時	金=午後4時30分～5時30分
	いのうえ耳鼻咽喉科医院	30-1133	月・火・水・金=午前9時～午後0時30分、午後2時30分～6時 木=午前9時～午後0時30分 土=午前9時～午後0時30分、午後2時～5時	土=午後0時30分～2時
	神山内科医院	22-2181	月・火・水・金=午前9時～午後1時、午後2時～6時 木・土=午前9時～午後1時	金=午後3時～6時 土=午前9時～正午
	川島医院	22-2421	月・火・水・金・土=午後2時～5時	金=午前9時～11時30分、午後2時30分～5時 土=午前9時～11時30分
	川島内科クリニック	23-2001	月・火・水・金=午前9時～正午、午後2時30分～6時 木=午前9時～正午 土=午前9時～正午、午後2時～5時	火=午後2時30分～5時30分 木=午前10時～正午 土=午後2時～4時30分
	クリニックオガワ(男性も接種可能)	22-1377	月・火・木=午前9時～正午、午後3時～5時30分 金=午前9時～正午 土=午前9時～正午、午後2時～4時30分	金=午後1時30分～4時30分 土=午後3時30分～4時30分
	慶生医院(かかりつけの人優先)	22-0210	月・火・木・金=午前9時～午後1時、午後3時～5時30分 水・土=午前9時～午後0時30分	火・木・土=午前9時～11時
	渋川中央病院	25-1711	月・火・水・木・金=午前9時～午後0時30分、午後3時～5時30分 土=午前9時～午後0時30分	月=午後1時30分～3時
	ふるまき内科医院	25-8881	月・火・水・金=午前9時～午後0時30分、午後3時～6時 木・土=午前9時～午後0時30分	金=午前11時～正午、午後4時～5時 土=午前11時～正午
②	本沢医院(かかりつけの人のみ)	23-6411	月・火・水・木・金・土=午前9時～11時30分、午後1時30分～5時30分	月・火・水・木・金=午後1時30分
①	北毛病院	24-1234	月・火・水・木・金=午後2時～5時	月・木=午後2時～4時

※接種条件(①=高校生以上であれば、接種できます、②=19歳以上であれば、接種できます)
※18歳未満の人の接種は、原則保護者の同意・同伴が必要となります

ヘルスマイトがオススメする 今日のレシピ vol.32

『レンジ蒸しタマネギのおかかポン酢』



(1人分の栄養価)
エネルギー 32kcal、食物繊維1.1g、食塩相当量0.2g

cookpad

クックパッドでレシピ公開中



【材料】(4人分)

玉ネギ……………中2個(300g)
かつお削り節……………1パック(5g)
ポン酢……………小さじ2

【作り方】調理時間15分程度

- ①玉ネギの皮をむき、まな板の上に乗せる。根元1cm程度を残すようにして上から十字に切り込みを入れる。
- ②耐熱皿に①の玉ネギを入れ、ふんわりラップをかけた後電子レンジ(500W)で約5分加熱する。
※玉ネギが固いようなら、様子を見ながら追加加熱する
- ③②のラップをはずし、玉ネギの上にかつお削り節を乗せてポン酢をかける。

— 今月のポイント —

玉ネギの匂いや辛味、そして切った時に涙を出させる成分は、主に硫化アリルという成分です。硫化アリルには、「血液サラサラ」効果を始め、ビタミンB1の吸収を促して疲労回復や食欲不振の改善を促す効果が期待されます。