

# 6月の休日当番医

※市外局番は0279です

日	内科		外科	耳鼻科	歯科
5日 (日)	井口医院 (金井) TEL25-1100	竹内小児科 (吉岡町大久保) TEL30-5151	あだち整形外科 (金井) TEL30-1170		明治歯科診療所 (吉岡町上野田) TEL25-8101
12日 (日)	本沢医院 (石原) TEL23-6411	入内島内科医院 (半田) TEL60-7322	関口病院 (渋川/辰巳町) TEL22-2378	川島医院 (渋川/長塚町) TEL22-2421	スマイル 歯科クリニック (吉岡町大久保) TEL30-5033
19日 (日)	みゆきだ内科医院 (行幸田) TEL60-6070	斎藤内科外科 クリニック (金井) TEL22-1678	渋川医療センター (白井) TEL23-1010	吉岡ちよだ 耳鼻咽喉科 (吉岡町大久保) TEL26-7546	たけうち歯科医院 (吉岡町下野田) TEL25-7700
26日 (日)	湯浅内科クリニック (渋川/辰巳町) TEL20-1311	榛東わかば クリニック (榛東村山子田) TEL20-5531	高野外科胃腸科医院 (渋川/新町) TEL24-2454		山下歯科医院 (渋川/坂下町) TEL22-0648

※変更になる場合がありますので、確認の上受診してください ※耳鼻科・歯科の診療時間は正午までです  
 ※耳鼻科の休日当番医は、6月末をもって終了します

 <b>夜間急患診療所</b> ☎️8899 ・所在地 渋川(長塚町) 1760-1 ・診療時間 午後7時～10時 ・診療体制 内科、外科、小児科のいずれかの医師が順番で担当 ※病気・けがによっては対応できない場合があります		<b>子どもの急病時救急相談</b> 子ども医療電話相談 ☎️#8000 (携帯電話からも利用できます) 月～土曜日 午後6時～翌朝午前8時 日曜日・祝日 午前8時～翌朝午前8時 ・ダイヤル回線、IP電話からは利用できません ・通話料は有料です
<b>困ったときの健康ダイヤル</b> しぶかわ健康ダイヤル24 ☎️0120-377-240 (フリーダイヤル) ・通話料、相談料無料で24時間相談できます ・医師、看護師などが対応します	<b>受診できる医療機関を案内</b> 渋川広域消防本部 救急病院等案内テレホンサービス ☎️0099 (24時間対応) ・けがや急病時に受診できる医療機関を案内します	

## ヘルスメイトがオススメする 今月のレシピ vol.38 『アーモンドチーズクッキー』



〔1人分の栄養価〕  
 エネルギー 386kcal、食物繊維1.6g、食塩相当量0.4g

### 今月のポイント

老化を遅らせるというビタミンEと、普通の食事では取りにくい亜鉛やマグネシウムなどのミネラルを多く含んでいるアーモンドですが、その半分は脂質であるため、食べ過ぎは肥満の原因になります。1日の適量には諸説ありますが、多くても20粒までを目安にしてください。

### 〔材料〕(2人分)

アーモンド(有塩) ……	20g	B	ピザ用チーズ ……	50g
A 薄力粉 ……	50g		オリーブ油 ……	20g
砂糖 ……	25g			

### 【作り方】調理時間35分程度

- ①アーモンドはクッキーの上に飾る分を残して粗く刻む。(クッキーの上に飾らない場合は全て刻む)
- ②ボウルにAを入れて混ぜ合わせておく。
- ③小鍋にBを入れ、弱火でチーズを溶かす。
- ④③のチーズが熱いうちに②のボウルに加えて手早く混ぜ、①の刻んだアーモンドも加え混ぜる。
- ⑤ラップで④の生地を挟み、1cm程度の厚さに伸ばしたら食べやすい大きさに切り分ける。
- ⑥天板に敷いたクッキングシートの上に、⑤の生地を間隔をあけて並べ、フォークで数箇所穴を開ける。(アーモンドを飾るなら生地に乘せて押し込む)
- ⑦170℃に温めたオーブンで13～15分、生地の周りに少し焦げ目がつく程度に焼く。



クックパッドでレシピ公開中

