

# 8月の休日当番医

※市外局番は0279です

日	内科		外科	歯科
7日 (日)	みゆきだ内科医院 (行幸田) TEL60-6070	駒寄こども診療所 (吉岡町大久保) TEL55-5252	あだち整形外科 (金井) TEL30-1170	北橋歯科診療所 (北橋町真壁) TEL52-3762
11日 (祝)	ふるまき内科医院 (八木原) TEL25-8881	原沢医院 (伊香保町伊香保) TEL72-2503	関口病院 (渋川/辰巳町) TEL22-2378	清水歯科医院 (吉岡町南下) TEL54-3413
14日 (日)	斎藤内科外科クリニック (金井) TEL22-1678	大井内科クリニック (吉岡町北下) TEL30-5575	大滝クリニック (吉岡町大久保) TEL30-5800	船岡歯科医院 (半田) TEL23-8211
21日 (日)	井口医院 (金井) TEL25-1100	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	平形歯科医院 (石原) TEL22-0953
28日 (日)	中野医院 (渋川/坂下町) TEL22-1219	竹内小児科 (吉岡町大久保) TEL30-5151	渋川医療センター (白井) TEL23-1010	宮下歯科医院 (渋川/坂下町) TEL24-1939

※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 ※歯科の診療時間は正午までです

 <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>	<b>子ども医療電話相談</b> ☎#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>

ヘルスメイトがオススメする

## 今月のレシピ vol.40

### 『夏のネバネバかき玉汁』



[1人分の栄養価]

エネルギー 41kcal、食物繊維0.9g、食塩相当量1.0g

#### 今月のポイント

ぬるぬるとした粘りが特徴である緑黄色野菜「モロヘイヤ」は、群馬県が生産量日本一。全国の生産量のうち、4分の1は群馬県産で、本市は県内主要産地の一つです。カルシウムやビタミン類、ミネラルも豊富なため、アンチエイジングや生活習慣病予防効果も期待される夏野菜です。

[材料](2人分)

オクラ …………… 1本 卵 …………… 1個  
 モロヘイヤ(葉) …… 25g 塩 …………… 小さじ1/4  
 だし汁 …………… 300ml

#### 【作り方】調理時間15分程度

- ①オクラは5mm厚の小口切りにし、モロヘイヤは食べやすい大きさに切る。
  - ②鍋にだし汁を煮立て、①のオクラとモロヘイヤを加える。
  - ③②のだし汁が再び煮立ってきたら卵を溶き入れる。
  - ④③の鍋に塩を加え混ぜ、火を止める。
- ※[塩:小さじ1/4]を[みそ:大さじ1/2]に変えることもできます



クックパッドでレシピ公開中

