

# 11月の休日当番医

※市外局番は0279です

日	内科		外科	歯科
3日 (祝)	井口医院 (金井) TEL25-1100	岡本内科クリニック (吉岡町大久保) TEL20-5353	加藤整形外科医院 (行幸田) TEL20-1007	駒寄歯科クリニック (吉岡町大久保) TEL30-5500
6日 (日)	湯浅内科クリニック (渋川/辰巳町) TEL20-1311	塚越クリニック (渋川/御蔭) TEL60-7700	井野整形外科リハビリ内科 (吉岡町南下) TEL30-5255	星野歯科クリニック (行幸田) TEL22-0232
13日 (日)	渋川中央病院 (石原) TEL25-1711	原沢医院 (伊香保町伊香保) TEL72-2503	渋川医療センター (白井) TEL23-1010	さくら歯科 (吉岡町大久保) TEL30-6333
20日 (日)	青い鳥ファミリー クリニック (行幸田) TEL26-2681	竹内小児科 (吉岡町大久保) TEL30-5151	大滝クリニック (吉岡町大久保) TEL30-5800	たきざわ歯科医院 (吉岡町大久保) TEL55-6480
23日 (祝)	佐藤医院 (北橋町真壁) TEL52-3003	榛東さいとう医院 (榛東村新井) TEL54-1055	有馬クリニック (有馬) TEL24-8818	こぶな歯科医院 (渋川/藤ノ木) TEL22-4939
27日 (日)	川島内科クリニック (渋川/長塚町) TEL23-2001	佐藤医院 (吉岡町下野田) TEL54-2756	高野外科胃腸科医院 (渋川/新町) TEL24-2454	エース歯科 (吉岡町大久保) TEL55-1181

※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



## 夜間急患診療所

TEL 238899

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担当  
※病気・けがによっては対応  
できない場合があります



ヘルスマイトがオススメする

## 今日のレシピ vol.43

### 『チンゲン菜のオイスターソース炒め』



[1人分の栄養価]  
エネルギー 50kcal、食物繊維2.1g、食塩相当量1.3g

#### 今日のポイント

チンゲン菜は、抗酸化作用が強いβ-カロテンやビタミンEなどを豊富に含むため、生活習慣病の予防効果が期待できます。β-カロテンやビタミンEは、油に溶けやすい性質があるため、チンゲン菜は油と一緒に調理した方が栄養素の吸収率が高まります。

#### 【材料】(2人分)

チンゲン菜 ..... 400g  
干し桜エビ ..... 大さじ1(4g)  
オイスターソース ..... 大さじ1  
オリーブ油 ..... 小さじ1

#### 【作り方】調理時間15分程度

- ① チンゲン菜はよく洗って根元を切り、葉を一枚ずつに分ける。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、チンゲン菜を加えてサッと炒める。
- ③ ②のフライパンにオイスターソースと桜エビを加え、ひと混ぜしたら火を止める。



クックパッドでレシピ公開中

