

おいしく食べて、元気なからだに  
**いきいき健康レシピ**

今月のメニュー  
**トマトとパスタのスープ**

材料(2人分)

|              |                 |
|--------------|-----------------|
| タマネギ …… 100g | マカロニ …… 20g     |
| ニンジン …… 20g  | オクラ …… 2本       |
| トマト …… 小1個   | コンソメ …… 小さじ 1/2 |
| 水 …… 300ml   | 塩 …… ひとつまみ      |
| ローリエ …… あれば  | こしょう …… 少々      |



|          |        |
|----------|--------|
| エネルギー …… | 82kcal |
| タンパク質 …… | 4.5g   |
| 脂質 ……    | 0.3g   |
| カルシウム …… | 36mg   |
| 塩分量 ……   | 0.9g   |
| 食物繊維 ……  | 2.7g   |

▶協力 西脇市いずみ会

作り方

- ①タマネギとニンジンは1センチ角に切る。トマトは皮付きのまま、サイコロ状に切る。
- ②鍋で①を炒めて、水とローリエを加え、弱火で煮る。
- ③煮立ったらマカロニを加え、火を通す。
- ④マカロニがやわらかくなれば、Aを加える。
- ⑤器に盛り、ゆでて輪切りにしたオクラを散らす。

健康アドバイス

彩りが良い献立は、自然と食欲が湧きます。野菜は、彩りが良く、カボチャやトウモロコシなど一部を除き、カロリーが低い食材が多いので、ダイエット対策など

として積極的に食べてみませんか。野菜をおいしく、しっかり食べるため、野菜のうま味が染み出る汁物をお薦めします。

トラブルを未然に防ぐために—  
**にしわき消費生活通信 No.200**

令和3年度の相談傾向

◆相談件数 288件 (前年度比5件減)  
60歳以上の方からの相談が約半数を占める中、20歳代の若者からの相談も増えています。

▶最も多かった相談内容

▷架空請求 (82件)  
利用した覚えのない請求が携帯電話やスマートフォン(SMS(ショートメッセージサービス))に届くという架空請求に関する相談が多く寄せられています。

また、コロナ禍で通信販売の利用機会が増え、「定期購入だと気付かずに注文した化粧品を解約したい」など、通信販売に関する相談も多くなっています。



◆要注意の消費者トラブル

成人年齢の引き下げにより、若者の消費者トラブルの増加が懸念されています。18歳から親の同意なしで簡単に契約できるようになりますので、自分にとって本当に必要な契約か、契約内容や仕組み、条件を理解したか、よく確認してから契約しましょう。

不安に思ったり、困ったりしたときは、消費生活センターに相談してください。

困ったときは、すぐ相談

西脇市消費生活センター

☎22-3111 FAX22-3515

月～金曜日の午前10時～午後5時  
(祝日・年末年始除く)

地域に信頼される良質な医療を提供します

**西脇病院**

〒677-0043  
西脇市下戸田 652-1  
☎22-0111 FAX23-0699

実施中  
**新型コロナ院内感染防止対策**

- ・マスク着用と自宅での検温
  - ・全入院棟への入館を禁止
- にご協力ください

新しい医師を紹介します



臨床研修医  
藪内 遼平

西脇病院で多くのことを学ばせていただきましたと思っています。



臨床研修医  
西山 一徳

まだまだ自己練習の時期ですが、診療を通して学んだことを、市民の皆さんに還元できるように頑張ります。



臨床研修医  
向井 良輔

西脇は祖父母の実家が近く、

健康バンザイ 190



産婦人科部長  
野村 和久

当科では産科、婦人科、生殖内分泌領域の3つの部分で

子どものころからよく遊びに来ていました。患者さんの心に寄り添える医師を目指して頑張ります。



臨床研修医  
西山 尚吾

西脇は自然豊かな環境があり、とても親しみを感じます。先輩や患者さまからいろいろなことを学び、励んでいきます。



臨床研修医  
奥 湧志

右も左も分からず、不安もあります。精いっぱい頑張ります。



臨床研修医  
園田 幸恵

西脇の街並みや産業などとても興味があります。診療も精いっぱい頑張ります。



臨床研修医  
宮地 洋希

少しでも市民の皆さんの役に立てるよう一生懸命頑張ります。



臨床研修医  
依藤 博士

4月から西脇病院で働かせていただくことになりました。精いっぱい頑張ります。

病院職員募集—来春採用

視能訓練士、臨床検査技師、薬剤師、看護師・助産師、事務職(医療事務)を募集します。応募方法など詳細は病院ホームページをご覧ください。  
▼受付期間 6月13日(月)～7月8日(金) ▼試験日 7月20日(水) ▼申込み・問合せ 病院総務課(病院内線364)

ひだまりサロン

▼とき 6月22日(水) 午後1時～2時 ▼ところ 病院講堂(2階) ▼対象 がん体験者とその家族 ▼内容 交流会とミニ講座「口腔ケア」 ▼申込み・問合せ がん相談支援センター(病院内線331) ☎22-0111(nshp.jp)

と連携していますので、適切にご紹介します。

近年、不妊治療の需要はますます高まる一方であり、人工授精までの一般不妊治療でもかなりの確率で妊娠を望めます。その他、卵管造影や各種ホルモン検査、精子検査など、不妊治療に必要な検査も行っていますので、ぜひご相談ください。