

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  
**小松菜と卵の炒め物**

材料(2人分)

小松菜 …………… 90g ツナ缶(水煮) …………… 1缶  
卵 …………… 1個 塩・こしょう …………… 各少々  
マヨネーズ …… 小さじ1/2 濃い口しょうゆ …… 小さじ2  
サラダ油 …………… 大さじ1 かつお節 …………… 3g



エネルギー …… 131.5kcal  
タンパク質 …… 10.6g  
脂質 …………… 9.4g  
炭水化物 …… 1.8g  
カルシウム …… 90.5mg  
塩分量 …… 1.3g  
鉄 …………… 2.0mg

▶協力 西脇市いずみ会

作り方

- 鍋に湯を沸かし、小松菜を入れて1分ゆでる。ゆでた小松菜をざるに移して水気を切り、3等幅に切る。
- ボウルに卵とマヨネーズを入れてかき混ぜる。
- フライパンにサラダ油を熱し、ツナ缶と①を炒めて②を加えて味を調える。
- ②を流し入れて、ふたをする。全体に火を通して器に盛り、上にかつお節をのせる。

健康アドバイス

フレイル(虚弱)を予防するためには、魚、肉、卵、大豆製品、乳製品、緑黄色野菜、海藻類、芋類、果物、

油脂類の10食品を意識しましょう。このレシピには、10食品のうち4食品を取り入れています。

トラブルを未然に防ぐために—  
**にしわき消費生活通信**

昨年から発生している米の不足や価格高騰、備蓄米の販売に乗じて、詐欺サイトによるトラブルが急増しているのでご注意ください。

▶事例①

インターネットで検索して見つけた米の販売サイトで、国産米5kg4250円が割引価格1275円で売られていた。米10kgを購入し、クレジットカードで決済したが、注文完了メールが届かない。不安に思い、口コミを見ると詐欺サイトだと書き込みがあった。サイトに記載の電話番号に電話をかけたが繋がらない。

▶事例②

米が届かず返金処理のためにメッセージアプリを登録するよう指示されたが、個人アカウントで不審。会社名も外国企業で、改めて検索してみると申し込んだサイトがなくなっていた。

▷チェックポイント

- ・価格が通常より不自然に安い。

No.239  
**お米の詐欺サイトに注意**

- ・事業者の連絡先が明記されていない。
- ・問い合わせ先がフリーのメールアドレスである。
- ・問い合わせ先の電話番号が通じない。
- ・サイト内の日本語が正しく表記されていない。
- ・検索すると無関係の事業者情報など、嘘の情報が記載されている。

▷アドバイス

注文前にサイトの事業者情報や会社概要、問い合わせ先、特定商取引法に基づく表記のページをよく確認しましょう。不安に思った場合は、消費生活センターに相談しましょう。

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)

健康バンザイ

229



今月のコラムは

産婦人科部長  
**野村 和久**

がお届けします

**妊活の悩み、ありませんか？**

当院の産婦人科では、タイミング指導、排卵誘発、人工授精などの一般不妊治療を行っています。専門の医師が、女性だけでなくご夫婦の状態に合わせた丁寧な診察と説明を心がけ、一人一人に合った治療を提案します。

不妊治療は決して特別なものではなく、多くの方が経験されているごく自然な医療の一つです。大きな病院だからこそ、血液検査やホルモン測定、超音波検査、内分泌学評価、泌尿器科的評価まで、トータルでしっかりサポートできる体制が整っています。完全予約制でプライバシーにも配慮し、安心して通っていただける環境を整えております。

また、当院では妊娠後の健診や分娩まで一貫したサポートが可能ですので、「妊娠できたその先」まで見据えた安心感があります。不妊治療には不安や緊張がつきものですが、一人で悩まず、まずはご相談ください。あなたの「妊娠したい」という気持ちに、私たちはチーム一丸となって寄り添い、全力で応援します。



**西脇病院**

地域に信頼される良質な医療を提供します

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



診察情報はこちら▶



01 **健診を受けましょう**  
西脇病院では、人間ドック(完全予約制)を実施しています。生活習慣病やがんなどの病気の早期発見や予防のため、定期的に受診しましょう。詳しくは病院ホームページQRコードIIをご覧ください。か、左記へお問い合わせください。

02 **病院職員募集中**  
令和8年4月採用の薬剤師、言語聴覚士、看護師・助産師、一般事務職を募集します。  
▼受付期間 9月1日(月)～26日(金)  
▼申込方法 申込書に必要事項を記入し、左記へ郵送。  
▼試験日 10月15日(水)  
▼試験内容 筆記(論文)、面接  
▼合格発表 11月中旬  
▼申込み・問合せ 病院総務課(病院内線364)

詳しくは病院ホームページへ



◆募集する職種  
(令和8年4月採用)

職種	予定人員	受験資格
薬剤師	3人	昭和61年4月2日以降に生まれた方で、薬剤師の免許を有する方(令和8年3月31日までに同免許を取得する見込みの方を含む)
言語聴覚士	1人	平成8年4月2日以降に生まれた方で、言語聴覚士の免許を有する方(令和8年3月31日までに同免許を取得する見込みの方を含む)
看護師	20人程度	昭和51年4月2日以降に生まれた方で、看護師の免許を有する方(令和8年3月31日までに同免許を取得する見込みの方を含む)
助産師	若干名	昭和46年4月2日以降に生まれた方で、助産師の免許を有する方(令和8年3月31日までに同免許を取得する見込みの方を含む)
一般事務職 I	1人	昭和51年4月2日以降に生まれた方で、150床以上の医療機関で医事、総務または経理などの業務に10年以上従事し、かつ管理監督職または職場リーダー(係長相当職)の経験を有する方
一般事務職 II	1人	平成3年4月2日以降に生まれた方で、病院の総務、経理または医事などの業務に従事した経験を有する方