

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 ▶協力 西脇市いずみ会
キノコのみそ豆乳スープ

材料(2人分)

- | | |
|--------------------------|------------------|
| シメジ ……………1/2株 | だし汁 ……………150cc |
| シイタケ ……………1枚 | みそ……………大さじ1 |
| エリンギ ……………1/2本 | 無調整豆乳 ……………150cc |
| ニラ……………10cm ^A | ゴマ油……………小さじ2 |
| | こしょう……………少々 |

作り方

- ①シメジは石づきを切り落とし、小房に分ける。シイタケは軸を取り、エリンギは縦半分に切ってから、それぞれ1cm幅に切る。
- ②ニラは5cm長さに切る。
- ③鍋にだし汁、①、②を入れて沸騰させる。中火にしてみそを溶き入れ、無調整豆乳を加えて弱火にして、再沸騰したら火を止めてAを加える。



エネルギー …… 221kcal
タンパク質 …… 5.1g
脂質 …… 6.5g
炭水化物 …… 8.0g
カルシウム …… 22mg
塩分量 …… 0.6g
鉄 …… 1.5mg

健康アドバイス

無調整豆乳は良質なたんぱく質が豊富で、低脂質かつ低糖質です。また、鉄分が含まれるため、貧血の改

善が期待できます。ただし、加熱し過ぎると分離しやすいため、火加減には注意しましょう。

トラブルを未然に防ぐために—
にしわき消費生活通信

令和7年度の相談件数は265件で前年度に比べて7件減少しました。年齢別では、70歳代の方からの相談が59件と最も多く、次いで60歳代の方からの相談が51件となっています。

特に通信販売に関する相談は全体の約3割を占めており、インターネット経由の定期購入に関するトラブルが後を絶ちません。

▶事例

「お試し実質無料」「初回限定50%オフ」といった化粧品や健康食品などのウェブ広告を見て、商品をお試し感覚で注文したつもりが、複数回の商品購入が条件となる「定期購入契約」を結んでしまった。

▶必ず確認すること

- ①1回限りの購入かどうか

No.248
相談内容からみるトラブル傾向

- 「定期縛りなし」「無期限」などの表示があれば、2回目以降も商品は届きます。
- ②2回目からの価格
初回と2回目以降は違うことがあります。
 - ③解約の方法
通信販売にクーリング・オフはありません。注文前に解約や返品の条件を確認しましょう。
①～③の内容について、事業者は最終確認画面で明確に表示しなければなりません。困った時はすぐに消費生活センターに相談しましょう。

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)

腕時計・ジュエリーでお困りのことはありませんか？

<p>腕時計修理</p> <ul style="list-style-type: none"> ●電池交換 ●分解掃除など <p>ブランド時計もご相談下さい</p> <p>Les Joyaux Daiichi レ・ジュワイヨ ダイイチ 兵庫県西脇市上野94-1 ☎0795-22-2006 9:30～19:30 定休 j.daiichi@gmail.com</p>	<p>ジュエリー修理</p> <ul style="list-style-type: none"> ●指輪サイズ直し ●ネックレス修理など <p>これは楽! [大きい]</p> <p>引き輪 → 楽わ</p> <p>使いづらいネックレスの引き輪を交換すれば装着がとて楽</p>	<p>ジュエリーリフォーム</p> <p>before → after</p> <p>立爪ダイヤモンドが → ペンダントに</p> <p>デザインリングに</p>
---	---	--

広告

健康バンザイ

238



今月のコラムは
小児科部長 佐伯 啓介
がお届けします

学校に行けない子どもたち

「不登校」「登校拒否」。どちらもどこか重く、ネガティブな印象がある言葉です。多様性や個性を大切にすることが進められる一方で、子どもが学校に行けないことは、社会全体で考えるべき課題として取り上げられています。家庭の中でも、悩みを抱えることは少なくありません。

不登校になった場合、本人や家庭の問題と思われがちですが、実際にはそれほど単純ではありません。不登校の背景には、いじめや発達の特徴など、さまざまな要因が考えられますが、SNSやゲームの長時間利用により、生活習慣の乱れや体調不良につながることもあります。また、乳幼児期や学童期には、過度な使用が睡眠不足や依存傾向を招き、心身の発達に影響することもあります。

不登校をきっかけに病院を受診するお子さんは、頭痛や腹痛、朝起きられないなどの症状を訴えることが多く、心の体調不良といえる現象と考えられています。そのようなとき、私は「学校に行くこと」は目標にせず、まずは「元気を取り戻すこと」を大切にしています。心身ともに元気になり、やりたいことに安心して取り組めるようになることが重要です。子どもたちが学校に通いやすい環境を整えることも、大人の大切な役割です。

不登校でお困りの方は、医療機関や市の専門窓口にてぜひご相談ください。



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 新しい医師を紹介

○内科医員 川端 真由子
新しい環境で地域の皆さまと関わる事ができ、大変うれしく思っております。患者さん一人一人の背景や思いに寄り添った診療を心がけ、安心してご相談いただける存在となるよう努めてまいりますので、よろしくお願ひします。

○内科医員 前川 真佑
西脇病院で医療に従事できることを光栄に思います。知識と技術の習得に励むものももちろん、チーム医療の一員として周囲との連携を大切に、一日も早く信頼される医師にな

れるよう全力で取り組んでまいります。

○外科医員 楠原 達樹
5年ぶりに西脇病院に戻ってまいりました。外科医としてこれまでの経験を存分に生かし、西脇市の医療を支えていきたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひします。

○外科医員 伊藤 良太
消化器がん診療をはじめ、幅広く患者さんのニーズに沿った診療を進め、安心して治療に臨んでいただけるよう努めてまいります。丁寧な説明と配慮を大切に、信頼関係を築きながら、最善の医療を提供できるよう尽力してまいります。

02 ひだまりサロン

十分な感染予防対策で実施
▼とき 6月24日(水) 午後1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
「体力維持は口腔ケアから」
／歯科衛生士からのお話
▼申込み・問合せ がん相談支援センター(病院内線368) □tiki@nshp.jp



03 病院職員募集—来春採用

令和9年4月採用の薬剤師、理学療法士、作業療法士、管理栄養士、臨床工学技士、看護師、助産師、一般事務職を募集します。

詳しくは病院ホームページをご覧ください。

▼受付期間 6月8日(月)～7月3日(金)
▼試験日 7月15日(水)
▼申込方法・問合せ 病院総務課(病院内線364)

