



星の街通信

発行：星井町メディカルガーデン

健康だより

長谷川病院 P2

塩分を上手に減らすコツ

健康豆知識1 P3

内視鏡検査の改良のお知らせ

健康豆知識2 P3

ご入学おめでとう！

健康豆知識3 P4,P5

インプラントってどうなの？

薬になる話 P6

過ぎたるは…、飲食物の摂取量

カルチャーパティオ
葉っぱのたね P7

春に咲く花たち

Shop紹介2 P8

三寒四温

星の街ギャラリー第2室 開設のご案内 P8



★星の街ギャラリー★催し物のご案内 P9

- ☆展示会・イベント☆
- ☆カルチャー教室・サークル活動☆
- ☆ボディーケア☆

Information

営業・受付時間のご案内・アクセスマップ・他

当院では透析患者様向けに栄養管理した「透析食」なる食事を提供しております。

多くの成分を管理しておりますが、その中でも最も重要なのが「塩分」です。塩分を摂りすぎると高血圧を招き、血管や心臓に負担がかかり脳出血や心筋梗塞を引き起こす恐れがあります。



しかし、普段の食事で塩分を減らすと味が薄くて食べられないと、つい醤油をかけてしまう。

そんな経験、ありませんか？

今回は当院の栄養課から塩分を上手に減らすコツを伝授しましょう！



まずは初步の手

《醤油はかけるより付けて》

刺身やフライなど味をつけたいものに醤油やソースを上から、かけていませんか？　かけるとつい量が多くなってしまいがち。つけた方が醤油やソースの量が少ないのです。

《麺類・汁物の汁は残す》

美味しいから、ついガブ飲み…ラーメンのスープは作る人のこだわりだから全部飲まないと失礼だ！　と言って丼を空にしてしまう方、**黄色信号**、点灯です。

もう少し減塩したい！

《酢の物を取り入れる》

普段の食事には醤油ベースのおかずが多いもの。その中の1品でも酢の物にしてしまうことで簡単に減塩になります。

《味噌汁は1日1回にしておく》

味噌汁の塩分だけで2gあります。塩分は1日7gが推奨されていますので3回飲んだら・・・。

普段の食事から頑張るわ！

《味付けはソースやケチャップ、マヨネーズで》

実は醤油や味噌より塩分が少ない調味料。最近では減塩醤油も市販されていますので活用するのも良いでしょう。

《辛み、香りなどを利用する》

わさび和えや辛子和えは多少、味が薄くても美味しく食べられます。

他にも柚子やシソを和え物に加えると香りが良く美味しくなります。

春の減塩おすすめレシピ 菜の花サラダ

ゴマの香りで風味良く、マヨネーズで更に減塩！



エネルギー 101kcal
タンパク質 4.7g
リン 78mg
カリウム 134mg
塩分 0.7g

材料(1人分)

菜の花 50g

減塩しょうゆ 2g

かに風味 マヨネーズ 8g

カマボコ 10g 減塩しょうゆ 2g

しいたけ 10g 白ごま 3g

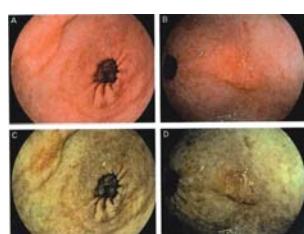
①菜の花を茹で、減塩しょうゆで下味を付ける。

②下処理した野菜に調味料と白ごまを和える。

1年ほど前から、少しづつ内視鏡検査関連で改良、改善を行ってきました。以下に改良点を列挙します。

1. 内視鏡システムの変更

昨年夏に内視鏡システムをオリンパス社製からフジフィルム社製に変更しました。これにより、上部内視鏡は最大径 9.2mmから 8.7mmへとわずかですが細くなりました。また、FICE という、画像色調処理ができるようになりました。FICE (flexible spectral imaging color enhancement)では光の3原色が、それぞれ青、緑、赤色に割り当てられて観察されます。選択された波長の分光反射率の違いによって、組織の特性の違いを画像として取り出すことができるようになりました。これを利用することで日常の内視鏡画像診断において、白色光(通常観察)での見逃しを少なくすることができます。また、良悪性の判断にも役立ちますので、無駄な組織検査(生検)も少なくすることができます。



左の2つの図でピンク色に見える画像が通常観察、下の灰色から薄茶色の2つの画像がFICE観察です。早期がんの診断、範囲が確認できます。

平成26年4月。なかたに皮ふ科クリニックが開業してから6年目の春を迎えます。開業当時に生まれたての赤ちゃんだった子供たちが、この春ランドセルを背負って小学校に通いだすことになるわけです。毎年3月になれば前歯の抜けた子供たちに、どこの小学校に行くのかランドセルは何色にしたのか聞くのが楽しみなのですが、今年は格別の思いで同じ質問をしています。

生まれたてのころは、新生児にきびと言うぶつぶつがでます。まだおかあさんのホルモンの影響が残っていて、赤ちゃんのお顔は思ったよりも脂っぽいからなのですが、洗顔しているうちに治るものもあれば塗り薬を必要とする場合もあります。その時期が過ぎれば今度は乳児湿疹、おむつかぶれ、よだれかぶれ、などねんねの赤ちゃん時代特有の皮膚トラブルがでできます。更に大きくなって幼稚園や保育園に通うころになれば、夏はあせも、冬はかさかさ

2. ミンクリア

「ミンクリア」という商品名の胃蠕動運動抑制剤を使うようにしました。それまでは一般に使用される「ブスコパン」という商品名の薬剤の筋肉注射を行っていました。ミンクリアは内視鏡経由で、胃内部に投与するので、注射の痛みはありません。また、ブスコパンではさまざまな禁忌があつて、使用できないことがあります。例えば、緑内障、前立腺肥大症、心疾患などのある人には使えませんでしたが、ミンクリアにはそのような禁忌はありません。

3. マウスピース

検査時に口にくわえて、内側を内視鏡が通るもので。嘔吐反射の少なくなるタイプを用意しました。もともと反射のひどい人や、比較的若い人に用いています。

4. オゾン内視鏡殺菌機

薬品の変わりに、酸素からオゾンを精製し殺菌、消毒します。今まででは薬品の酢酸のにおいがしましたが、無臭となりました。洗浄時間も短縮され、洗浄時の機械音も静かになりました。

以上のようにさまざまな工夫をして、より安全、安楽に、そして確実正確な検査ができるように努めてまいります。安心して受診してください。

肌、そしてとびひやミズイボ、いろんな皮膚トラブルで皮膚科にやってくることになるわけです。そして春、いよいよ小学校に行くようになれば、運動会や遠足でケガをしたり、日焼けがひどくなつてやつたり。もちろん病気やけがをせず、クリニックに顔を出さないのが一番いいことではありますが、久しぶりにやってきて大きくなった姿を見せてくれると、ついつい『大きくなったね！』なんて、こちらの顔もほころんでしまいます。

小児科の先生たちはよく、小さいころ見ていた子供たちが親になって自分の子供を連れててくれるというのがうれしい、とお話されます。私もそのうちそういう閾値に達するのかなあと楽しみになります。あと何年かかるかわかりませんが、第一号になってくれる顔はどの顔だろう？とワクワクしつつ、この春進学されるお子さん方、ご両親へのお祝いの言葉としたいと思います。おめでとうございます！

こんにちは。今回は「第3の歯」とも呼ばれるインプラントについてお話をいたします。

インプラントには痛い・腫れる・高い・治療に時間がかかる・トラブルが多いなどの悪いイメージを持っていらっしゃる方も少なくはないと思いますが、歯科界では、もはやなくてはならない重要な治療の選択肢の一つとなっています。

最近では条件を満たしていれば保険を使用してのインプラント治療も行えるようになりました。国もその重要性を認めている証拠ですね。

それでは、インプラントの歴史から見ていきましょう。

○インプラントの歴史

歯がなくなった所に人工的なものを埋め込み咬めるようにするという試みは古くはなんと、紀元前～紀元500年頃にはすでにその概念があり、行われていたそうです!!

インカ人たちが行っていたようですね。いや～、人類ってすごいですね。

しかし、本格的に研究

されるようになったのは1900年に入ってからです。なんやかんやあって、現在使用されている形



になったのが1965年ドイツのブローネマルク博士によって開発されたインプラントです。インプラントの歴史は長いもの

の、ここ50年ほどで急激な進化を遂げていることがわかります。



○インプラントの構造

現在主流なのが骨結合型インプラントです。スクリュー型をしています。



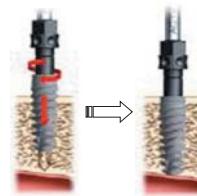
素材はほとんどのインプラントでチタン合金や純チタンを使用しており、人体に害はありません。安定性・強度に非常に優れており安心・安全の素材と言えます。チタンの特筆すべきことは、骨と結合することです。過去、インプラントに多くの素材が応用されてきましたが、骨と結合し、長期に安定するものはチタンのみといった状況になっています。

○インプラントの埋入・植立方法

① ガイドとなる穴を小さく開けます。
その穴を、埋入するインプラントの大きさに合わせて幅・深さを拡大していきます。

② インプラントを

埋入します。



③ 骨としっかり結合するまでじっくり待ちます。



④ アバットメントを
装着します。



⑤ 歯を被せます。



このような順序でインプラントの埋入が行われます。あれ?意外と簡単なのでは。。。と思った方もいらっしゃると思います。そうなんです、術式自体はシンプルなものですが、それを複雑に、難しくする要素があるのです。それらをいかに排除してこのシンプルな状態に持ち込めるかが重要です。

○インプラントを難しくしないために必要な診査・診断

(1) 患者様の健康状態。

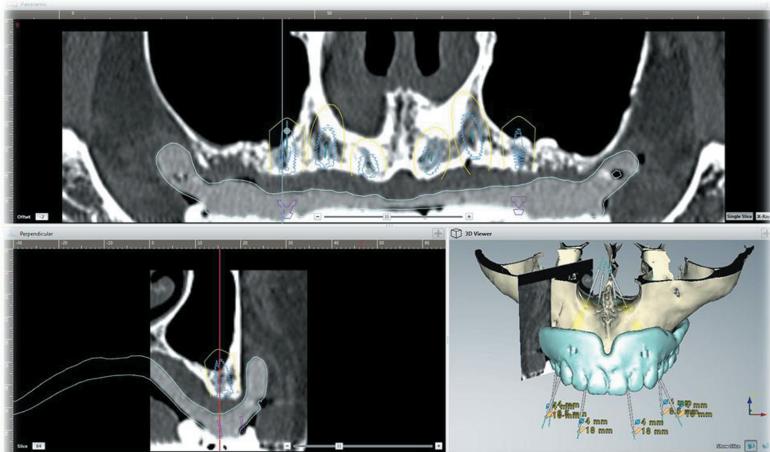
禁忌症と呼ばれるインプラント治療 자체を行ってはいけないとされている疾患があります。インプラント治療をご希望の際には問診があると思いますが、その時には過去・現在のお体の状態を主治医に隠さずにお答えください。

(2) 患者様の口腔内の状態。

CTやレントゲン、写真、模型、検査結果などを基に患者様のお口の中の評価を行います。むし歯、歯周病、咬み合わせの状態、開口量などを精査し、治療が必要であれば行います。

(3) 上記を基にプランニングを行います。

上記データとCT画像を基に、コンピューターソフト上で入念なプランニング・シミュレーションを行います。埋入するインプラントの角度や深さを決めていきます。埋入したい場所にどうしても骨が十分でない場合には、骨を増やす手術を行うかどうか検討します。(実際に埋入する時にはコンピューターガイドシステムという方法を用いて行う場合があります。)



ノーベルバイオケア社のインプラントシミュレーションソフト
「ノーベルクリニシャン」

CT画像を使用し、3次元的に詳しくインプラント埋入シミュレーションを行います。

(4) 術前の準備

手術時に使用するガイドシステムに必要なサージカルガイドを作製します。また、患者様の歯みがき状態を改善したり、インプラントに対する知識を獲得していただいたりしていきます。



ノーベルバイオケア社の
「ガイデッドサージェリーシステム」
コンピューターでシミュレーションを行った通りにインプラントを埋入できるシステムです。

(5) 術後の管理

これが非常に重要です。インプラントは埋えてしまったらその後は何にもしなくてよいわけではありません。インプラントはむし歯にはなりませんが、歯周病にはか

かります。歯周病が進行すると、せっかく埋入したインプラントを除去しないといけなくなる場合もあります。

長く、快適に使用するためにも定期的に検診を受ける必要があります。これは、必須であると考えられています。

○インプラントにかかる費用と期間

気になるのはやはりここでしょうか。。。ズバッとお答えいたします。

費用：40万円前後

(被せる歯の費用も含みます)

期間：3～6ヶ月前後

このくらいが今のがんの平均のようです。

○まとめ

インプラントはしっかりと準備をして行えば、非常に有用な治療方法と言えます。歯科医師がしっかりととした知識と技術を持ち、患者様の協力を得ることができれば、ほとんどの場合、問題なく治療が進みます。これはどんな治療にも言えることかもしれません、治療が失敗に終わる時にはどちらかが欠けている場合がほとんどです。

知らないから怖い、拒否するということもあるかとは思います。正しい知識を得、正しい治療を行えば義歯やブリッジよりもよい結果を得られることも多い治療です。

特に最近の技術の進歩は目を見張るものがあり、CTやコンピューターを使用することで患者様、歯科医院両方のリスクを軽減することができるようになりました。

ご興味のある方はお気軽に御相談下さい。

最後に、インプラントは特に術後の定期検診が重要です。インプラントを行った後は、何か月も放置せずに必ず定期検診を受けるようにしてください。

それでは、今回はこれで終わります。ごきげんよう。

どの医薬品にも用法用量が明記されているのは当然ですが、年齢や体重、肝臓や腎臓に持病のある人、など細かく設定されていることも少なくありません。

飲食物やサプリメントの至適摂取量というのを一般に医薬品ほど厳密ではないかもしれません。とりすぎは良くない、というのがやはり無難なところでしょうか。以下、コーヒーにまつわる記事を2つ。

○ 2013年8月27日 天声人語 朝日新聞

コーヒーをめぐる名句の一つに、18～19世紀のフランスの辣腕(らつわん)政治家タレーランの言葉がある。「悪魔のように黒く、地獄のように熱く、天使のように清く、愛のように甘い。汝(なんじ)の名は珈琲(コーヒー)」。イメージはぴったり、修辞はきらびやかで重厚だ。

日本へは、江戸時代にオランダ人が持ち込んだという。いまや世界有数の消費国だが、気になる記事を読んだ。1日に4杯以上飲む55歳未満は、飲まない人に比べて死亡率が高いそうだ。米国の研究チームが発表したという。しかし、待てよ。

6年前、コーヒーを毎日飲む人は肝臓がんにかかりにくいと厚労省の研究班が発表して、小欄も書いた。飲まない人に比べて発症率は約半分と聞いて、気を良くしたコーヒー党もいたに違いない。

さて、悪魔なのか、天使なのか。その後の記事を調べると、体にいいと言われたり、良くないとされたりコーヒーも忙しい。大まかに見ると近年は各種の研究でかなり株を上げていた。

古くから欧州では、コーヒーが毒か薬かでもめたようだ。北欧の王様が2人の囚人にコーヒーと紅茶を飲ませ、どちらが早く死ぬか試したという話もあると聞く。2人ともピンピンしていて、どうやら王様の方が先に死んでしまったらしい。

珈琲をはじめ、幾つかある漢字の当て字の一つを「可否」としたのは慧眼(けいがん)だった。健康に可か否か。といっても話題ととらえ、朝の一杯、午後のブレークを楽しみたいものだ。一喜一憂で馥郁(ふくいく)たる香りを逃がしては、もったいない。

○ 2014年2月11日 肝臓② 抽出コーヒーの効用

1分で知る豆医学 朝日新聞

肝臓がんを防ぐかもしれない、と期待されている飲み物がある。フィルターを通して作ったドリップコーヒーだ。大阪市立大が昨年12月、それ

を示す研究結果を発表した。

肝臓にがんができる主な原因は、肝炎ウイルスの感染。日本人ではC型肝炎が約8割を占める。その感染者は約200万人と推定されている。大阪市立大は、C型肝炎ウイルスによる慢性の肝炎や肝硬変の患者を対象に、肝機能を示す数値の変化とコーヒーを飲む頻度の関係を調べた。

すると、ドリップコーヒーを毎日1杯以上飲んでいる人は、全く飲まなかった人と比べ異常だった数値が1年後によくなつた人が多かった。

「体内のウイルス量を減らす薬の副作用が出やすい人には、今のところ、ドリップコーヒーを飲む習慣がおすすめです」

研究を担当した、河田則文教授はこう話す。

コーヒー好きにはうれしい情報だろう。ただし、カフェイン抜きやインスタント、缶入りでは効果は見られなかつたという。理由はまだわかっていない。大阪市立大では、どんな物質が効いているのかさらに調べている。

以上

今やコーヒー片手にネットであらゆる情報が素早く手に入るようになっていますが、情報評価の質を上げていきたいものです。



カルチャーパティオ

葉っぱのたね

代表 沖村 由美

春に咲く花たち



今年は異常気象と言われる冬で、富山では雪が少なくて助かりましたが、その分、雪の少ない地域が大雪に見舞われ大変でした。

その中で、主人が山梨県の白州で、5日間

・アネモネ（キンポウゲ科）

名前はギリシャ語で「風」を意味します。風通しの良い場所を好みます。秋に植えて、春に楽しむ球根植物です。



・ラナンキュラス（キンポウゲ科）

ラテン語でカエルを意味する「ラナ」に由来します。カエルが住むような湿地に自生します。アネモネ同様、春に楽しむ球根植物です。



4月の誕生花と花ことば

誕生日	誕生花	花ことば
1日	ソメイヨシノ	優れた美人
2日	ミヤコワスレ	また逢う日まで
3日	アスター	心配り
4日	白いカスミソウ	静心
5日	青いワスレナグサ	真実の愛
6日	ギンレンカ	期待
7日	アカツメクサ	豊かな愛
8日	リンドウ	選ばれた恋
9日	ヤマブキ	品気が高い
10日	イチジク	実りある恋
11日	ヤグルマソウ	織細な心
12日	桃色のカスミソウ	切なる喜び
13日	レンゲソウ	私の幸福
14日	ウツギ	風情
15日	白いワスレナグサ	私を忘れないで
16日	レンゲツツジ	あふれる向上心
17日	カキツバタ	幸福が来る
18日	ピンクのスターチス	永久不変
19日	キショウブ	幸せを掴む
20日	シャガ	決心
21日	クロタネソウ	夢を抱く
22日	ギボウシ	心の落ち着き
23日	ニワゼキショウ	豊かな感情
24日	オレンジ	寛大
25日	ハハコグサ	いつも思う
26日	アズマギク	尊い愛
27日	オキナグサ	清純な心
28日	ヒメハギ	信じる恋
29日	黄色のスターチス	愛の喜び
30日	ナシ	和やかな愛情

5月の誕生花と花ことば

誕生日	誕生花	花ことば
1日	エーデルワイス	初恋の感動
2日	フクシア	恋の予感
3日	スズラン	清らかな愛
4日	紫のスターチス	じとやか
5日	白いカラー	壮大な美
6日	オダマキ	負け知らず
7日	ボタン	はじらい
8日	ハナショウブ	優しい心
9日	ミズキ	成熟した精神
10日	白いペチュニア	和らぐ心
11日	ライラック	愛の芽生え
12日	カンパニユラ	思いを告げる
13日	赤いカーネーション	愛を信じる
14日	ピンクのベチュニア	自然な心
15日	ピンクのカーネーション	美しい仕種
16日	ナコンゾウ	愛い忘れる
17日	ロベリア	譲る心
18日	ユリノキ	幸福
19日	クルミ	知性
20日	ハクサンチドリ	美点の持ち主
21日	ムクゲ	織細美
22日	アワモロショウマ	熱心な気持ら
23日	ゴデチア	変わらぬ熱愛
24日	ムギワラギク	献身
25日	ニチニチソウ	友情
26日	チャ	純愛
27日	カタバミ	輝く心
28日	エンレイソウ	奥ゆかしい小於呂
29日	セキチク	快活
30日	シラー	多感な心
31日	フジ	歓迎

6月の誕生花と花ことば

誕生日	誕生花	花ことば
1日	チューベローズ	危険な楽しみ
2日	マツヨイグサ	ほのかな恋
3日	アジサイ	元気な女性
4日	ピンクのバラ	温かい心
5日	オモダカ	高潔な心
6日	イチハツ	つきあい上手
7日	黄色いバラ	美
8日	ニセアカシア	頼られる人
9日	ルリハコベ	約束
10日	ホタルブクロ	愛らしさ
11日	ヒゲナデシコ	細やかな思い
12日	スバティフィラム	爽快
13日	トケイソウ	聖なる愛
14日	桃色のグラジオラス	ひたむきな愛
15日	スイカズラ	献身の愛
16日	シャクヤク	はじらい
17日	フウセンカズラ	あなたとともに
18日	タチアオイ	大きな望み
19日	赤いバラ	熱烈な恋
20日	クリ	真心
21日	コデマリ	伸びゆく姿
22日	シラン	美しい姿
23日	ムラサキツユクサ	貴び
24日	紫のグラジオラス	情熱的な恋
25日	ウイキョウ	賞賛
26日	ジキタリス	熱い胸の内
27日	アガバンサス	恋の訪れ
28日	エスカロニア	慕う心
29日	ジャーマンアイリス	恋の便り
30日	スカビオサ	魅力

店長 八木 雅子

三寒四温

四月に入り、すっかり春めいてまいりました。三寒四温という言葉の通り、ゴールデンウィークまでは不安定でしょうから、皆様もお身体にはどうぞお気をつけてお過ごしください。

昨冬は富山としては、本当に珍しく雪の少ない冬だったように思います。

つい5、6年前までは、子供たちと一緒に雪かきしながら駐車場に雪山を作り、暗くなるまで遊んでいましたのに、最近では、雪かきは私一人のお仕事でしたので、今年は、本当に楽な冬でした(^0^)。そのかわり、都心の大雪で交通機関の混乱のニュースを見るたびに、県外で生活している息子たちの様子を心配しましたが(=^-^;)。

何はともあれ、季節は巡り、新生活がスタートする春のこの季節を気持ち新たに、皆様方にとりましても、いい1年でありますようにと願っております。

ところで、日頃より、「珈琲処はせ蔵」をご愛

顧いただいておりますお客様には、大変心苦しく申し訳ございませんが、このたびの消費税増税に伴いまして、若干の価格を改訂させて頂きたく、ご理解の程どうぞ宜しくお願ひ申し上げます。

つきましては、今後とも、ますます皆様にとって癒しの場となりますよう、心を込めたおもてなしを心がけ、スタッフ一同皆様のお越しを心よりお待ち申し上げておりますので、どうぞお気軽にお立ち寄りくださいませ。

4月から、はせ蔵に新しいお菓子ブランドが登場します。

菓子工房 queue (クー)さんの、優しくておいしいお菓子です。



国内産小麦粉を使用し、添加物を極力使わず作られた焼き菓子を、ぜひ味わってみて下さい。

星の街ギャラリー第2室 開設のご案内

星の街ギャラリーは、展覧会、ショップ、イベント、施術、カルチャー教室など、来て見て楽しく、また心癒されるスペースとしてたくさんの方々にご利用いただいております。

従来は、主に絵や彫刻などの創作活動や、教室・サークル活動の発表の場として壁面をにぎわることが多かったのですが、最近はカルチャー教室やからだを癒す施術院などのご利用が増え、またアート作品の発表も、ショップや体験教室をからめてイベントとして行うなどご利用が多岐に



わたるようになってきました。

そこでギャラリーでは、今年3月から従来のスペースのほか第2室を設け、複数の団体のご利用や少人数の教室に対応しています。

従来スペースの広さはありませんが、星の街ギャラリーを利用される皆さんの創意工夫でいかようにも使い方が広がると期待しています。

喫茶やクリニックにおいての皆様も、ぜひ一度お立ち寄りください。いつもの生活の中に、小さな潤いを見つけていただければ幸いです。

★展示会・イベント★

▲おでかけ Salon 第1室

ボディーセラピー・オーラソーマ・
カラー診断・似顔絵・文字アート・
ペイント雑貨・etc.

○4月17日(木) 10時～17時
○5月14日(水) 10時～17時
○6月28日(土) 10時～17時
○7月23日(水) 10時～17時

※その回ごとに出演者や内容が異なります。詳しい内容やご予約は090-4322-6541河西明花まで

▲絵手紙展 第1室

絵手紙サークルうさぎ

○6月12日(木)～15日(日)

▲絵画展 月 第1室

KōFū(光風)

○6月19日(木)～21日(土)

▲絵画グループ展 第1室

浜下りつ子、他
20～25点の作品を展示致します。

○7月24日(木)～27日(日)



KōFū(光風) 絵画展
6月19日(木)～21日(土)

満月の光に映し出されるアルプスの山なみ、
三日月の船を浮かべて流れる川、
月の光は神秘に満ちて美しく、創造の世界が
広がります。

今回は大好きな「月」をテーマに描きました。



夢の歳月 (YUME NO TOSHIKU)

星の街ギャラリーでの作品展も、今回で7回目になります。富山の皆様にお目にかかる
のを心より楽しみにしております。

★ボディーケア★

▲カイロプラティックの施術体験

施術 高田 靖子 第2室

滑川市にて施術院「夢民～むーみん～」主宰
～体のゆがみ チェックしませんか～

5月 7日(水)
6月 4日(水)
7月 2日(水)

詳しくは
TEL / 080-6357-0476

▲リンパケア

施術 杉木 宏子 第2室

佐藤式リンパケア施術院
4月 15日(火)、23日(水)、
28日(月)

▲ネイルケア

施術 小林 美恵子 第1室

キューティーブロンド・ネイル
○4月26日(土)

▲カラーセラピー

施術 西田 和美 第1室

カラーセラピー・アロマハンドファブ・
リーディングセッション等
○6月 1日(日)

★カルチャー教室・サークル活動★

▲華道教室

講師 谷 光恵 第1室

池坊富山支部・池坊華道会中央委員

●プロフィール
池坊中央研修学院
・特別科卒業・総合特別科修了
生花研究室、立花研究室
池坊学術研究室
・柴田英雄生花ゼミ修了

4月 15日(火)
5月 12日(月)、27日(火)
6月 3日(火)、17日(火)
7月 1日(火)、15日(火)

詳しくは
TEL・FAX / 076-435-0287
携帯 / 090-3760-8647

▲文字画教室

講師 河西 明花 第1室

河西 明花 文字art自画字燐

参加費 3000円 (材料費込み、紅茶付き)

5月 13日(火)
6月 10日(火)
7月 8日(火)

詳しくは
TEL / 090-4322-6541
cocoro-no-ibasho@docomo.ne.jp

▲押し花サークルすいげつ

講師 五十嵐 翠月 第1室

4月 18日(金)、24日(木)、
25日(金)
5月 15日(木)、16日(金)、
29日(木)、30日(金)

▲かな書教室

講師 帳山 真実子 第1室

藍筈会評議員・読売書法展評議員・
富山県書道連盟会員

5月 9日(金)、10日(土)
6月 6日(金)、7日(土)
7月 4日(金)、5日(土)

詳しくは
《e-mail》
kananohi@yahoo.co.jp

▲ニットカフェ

第1室

○4月 19日(土)

日程につきましては、変更になる場合がございます。

事前に各教室の連絡先または泉商事(076-491-2007)にてご確認ください。

Information

営業・受付時間のご案内

	月	火	水	木	金	土	日	備 考	お問い合わせ先
長谷川病院	8:30~ 11:30	8:30~ 11:30	8:30~ 11:30	8:30~ 11:30	8:30~ 11:30	8:30~ 11:30	休 診	祝祭日は 休診	076-422-3040
	14:30~ 17:30	午後休診	14:30~ 17:30	午後休診	14:30~ 17:30	13:30~ 16:30			
八木外科 クリニック	8:30~ 12:30	8:30~ 12:30	8:30~ 12:30	8:30~ 12:30	8:30~ 12:30	8:30~ 12:30	休 診	祝祭日は 休診	076-422-0055
	14:00~ 18:00	午後休診	14:00~ 18:00	午後休診	14:00~ 18:00	14:00~ 18:00			
なかたに皮ふ科 クリニック	9:00~ 12:30	9:00~ 12:30	9:00~ 12:30	9:00~ 12:30	9:00~ 12:30	9:00~ 13:00	休 診	祝祭日は休診 受付時間は各 診察終了時間 の15分前まで です。	076-421-1275
	14:00~ 18:00	14:00~ 18:00	午後休診	14:00~ 18:00	14:00~ 18:00	午後休診			
はぎなか歯科 クリニック	9:30~ 12:30	9:30~ 12:30	9:30~ 12:30	9:30~ 12:30	9:30~ 12:30	9:30~ 12:30	休 診	祝祭日は休診 初診の受付時 間は各診察終 了時間の30分 前までです。	076-422-0200
	14:00~ 19:00	14:00~ 19:00	14:00~ 19:00	14:00~ 19:00	14:00~ 19:00	14:00~ 17:00			
星井町薬局	8:30~ 18:00	8:30~ 18:00	8:30~ 18:00	8:30~ 18:00	8:30~ 18:00	8:30~ 18:00	定休日	祝祭日は 休業	076-420-8193
カルチャーバティオ 葉っぱのたね	10:00~ 18:00	10:00~ 18:00	定休日	10:00~ 18:00	10:00~ 18:00	10:00~ 18:00	10:00~ 18:00	他に月1回 お休み有	076-421-8851
珈琲処 はせ蔵	9:00~ 17:30	9:00~ 17:30	9:00~ 17:30	9:00~ 17:30	9:00~ 17:30	9:00~ 17:30	定休日	星の街ギャラリー 開催時は原則とし て営業致します。	076-491-2007 (泉商事内)

ACCESS MAP



星井町メディカルガーデン

