

星の街通信

秋号 Vol.32
2016/10/15

柔軟に連携することで患者さんにとって
よりよい医療を提供する
【星井町メディカルガーデン】

前立腺がんに対するサーバーナイフ治療開始のご案内

胃手術後障害～その7（胆嚢炎、胆石）

スポーツの秋

カイスの輪～その2

一般用医薬品（OTC 医薬品）のお知らせ

「もみじ」と「かえで」

冷凍野菜の活用法

スクール拝見2 池坊いけばな教室

星の街ギャラリー 展示・イベント スケジュール

街の色、秋のいろ。

レシピ さんまの蒲焼き

インフォメーション



柔軟に連携することで 患者さんにとって よりよい医療を提供する 星井町メディカルガーデン



患者さんの利便性を最優先に
医療と福祉で地域に貢献する

ひとつの場所にさまざまな医療施設が集まった医療形態のことをメディカルモールと呼びます。星井町メディカルガーデンは「外科」「皮膚科」「歯科」の診療科名が看板に記され、そばには泌尿器科の専門病院である「長谷川病院」や「星井町薬局」があるため、総合病院のようにも思えますが、実際は一つひとつが独立している医院です。患者さんの利便性を最優先に考えて構築されたメディカルモールは地域医療の新たな形であり、医院が集合しているからこそ、医師間の協力や連携が叶います。すべての医院と薬局がひとつになって、医療と福祉で地域に貢献できる場を目指しています。

よりよいメディカルガーデンを
目指して意見交換が行われました

年一回行われている星井町メディカルガーデンの懇話会では、収支決算の報告とともに、メディカルガーデンの今後の役割や要望について、それぞれの病院の院長らが集まって話し合いが行われています。

今年の懇話会でも、長谷川眞常先生が「生方が健康で順調に医療に励んでおられるのが、何より大切なことです。日ごろ診療しながら気になっていることがあれば、忌憚のない意見を述べてください」という挨拶の後、さまざまな意見が交換されました。

《長谷川眞常先生》

私がクリニックとして開業した建物を、有効的に活かす方法として声をかけてスタートしたのが「星井町メディカルガーデン」です。医師や薬剤師、そして家族までいるアットホームな集まりは、現代の医療環境におけるひとつの理想郷で、今になってみると患者さんにとって一番いい形ができたような気がしています。一緒に診療している先生方が素晴らしいことも、まとまりのある場になっている理由だと思います。



《長谷川徹院長》

メディカルガーデンは、新たな道を歩み出した人の集まりです。お互いに一人ひとりの人格を尊重し合いながら、上手に仲良くタッグを組んでいることが素晴らしいと感じています。

医薬連携においては、他の医院での処方情報を受け取った上で、医師はその日の患者さんの身体の状態に合わせた細かな気配りをしなくてはなりません。また薬剤師は多科処方から読み解いた整合性や合理性を、処方医にフィードバックすることが求められています。国は「かかりつけ医」だけにすべてを集約すればいいと考えていま



すが、「かかりつけ医」が手に負えなくなれば、我々が行っている専門診療が必要になります。私は専門的な知識を持って、患者さんのニーズに応えられることに誇りを持っています。



《星井町薬局》

厚生労働省が推進する地域包括ケアシステムの仕組みづくりの中で「かかりつけ薬局」は、服薬を継続的に管理・指導する大切な役割を担っています。メデイカルガーデンは、いくつもの診療科が集まっているため、一つの医院のみを受診していた患者さんも、別の医院を訪れることもあり「かかりつけ医院」として利用される機会が多いように感じます。そんな環境の中で「星井町薬局」も「かかりつけ薬局」に選んでもらえることを目指したいと考えています。

病院との連携という観点からは、各医院の先生方と面談する病薬連携の機会を多く設けてもらっていることに感謝しています。「長谷川病院」さんからは、薬の勉強会にお声がけいただいたり、現場の情報を提供していただいたりしています。お薬の待ち時間に「はせ蔵」に居るから声をかけて」と言われることもよくあります。



《メデイカルガーデン各クリニック》

■連携については、いまご紹介された通りです。星の街通信は、近ごろの特集が目新しいこともあり、患者さんからも「読んでいる」と言われる機会が多くなっているように思います。表紙も毎回カラフルで、内容も読みやすくページ数もちょうどいいように感じています。スタートしたころは年4回のペースで、これほど長く続くとは思っていませんでした。ご自宅へ持って帰られる方も多くなっています。

■治療については、患者さんのことを考えながら行うことがより求められており、学生時代や勤務医時代よりも勉強したり講習会に出かけたりする機会が増えました。その一方でスタッフを募集しても応募のない期間が長く続いており、人材不足が悩みではあります。開院してから数年が経ち、患者さんも増えている中で、もう一人でもスタッフがいれば状況を変えられる部分もあるので、そこが残念です。

■私たち一人ひとりの星の街通信の記事の中でも、分かりやすい情報を提供して行きたいと考えています。



《長谷川病院地域連携室》

透析患者さんが各クリニックを利用されています。日ごろから連携していることで、小さいことも相談がしやすいです。「長谷川病院」は新しい患者さんも増えており、泌尿器科ではない患者さんも時折来られます。鼠蹊部の腫れや帯状疱疹などの方もおられ、その場合は各クリニックの先生方がすぐに対応してください。すぐそばで診てもらえるので、患者さんにとっても利便性が高いと思います。「はせ蔵」はカレーの評判もよく、職員の気分転換の場にもなっています。また「星の街通信」はとても見やすく、支援室では紹介してもらっている医院さんへの挨拶の際にも持って行きます。



《はせ蔵》

病院を受診された方や職員の方々のお昼、薬局に行かれる際の待ち時間、ギャラリィを利用される方などが中心に訪れてくださいます。日曜にオープンしていても、メデイカルガーデンを利用される方々が来店されます。メニューを変えるなどの工夫も既にしてありますが、利用される方に喜んでいただくためのいろんな試みに挑戦したいと思っています。またコンビニのコーヒーでは味わえない、和やかな雰囲気も大切にしていきたいです。



星の街通信が、ここに携わる人達にとつての大切な発信源として、これからも活用される事を願っています。

和やかな雰囲気の中、今年の懇話会は終了しました。

長谷川病院 便り

前立腺がんに対するサイバーナイフ治療開始のご案内

医療法人社団 長谷川病院



前立腺がんの治療方針、推奨される治療法について

最近、国立がん研究センターから発表された2016年のがん罹患患者数予測では前立腺がん患者数は約9万人と増加し、日本人男性の罹患するがんの第1位にランクされました。

前立腺がんの治療法には、手術による前立腺摘出術、放射線治療、薬物療法があり、悪性度の低い前立腺がんの場合では無治療で経過観察する場合もあります。

その中でも放射線治療は、手術による前立腺摘出術とほぼ同等な根治的効果があり、手術リスクのある患者様や高齢者に好んで多く行われてきました。また、従来から行われてきた外照射放射線治療にも様々な改良が加えられ、強度変調放射線治療（IMRT）、小線源治療、そしてサイバーナイフ治療が新しく保険診療で行える治療に加えられました。

サイバーナイフ治療について

サイバーナイフによる放射線治療は、従来の外照射放射線治療より高精度に照射できるため、短期間に有効な放射線治療効果を得られる長所があります。

従来の外照射放射線治療では、約2か月間毎日、通院または入院にて治療が必要であったのに対し、サイバーナイフ治療では5日間の入院にて治療を完了することが可能になりました。

長谷川病院と五福脳神経外科富山サイバーナイフセンターにおける治療について

現在、サイバーナイフ治療が可能な施設は全国で約30施設ありますが、日本海側では五福脳神経外科富山サイバーナイフセンターが唯一の治療施設になっています。同センターには泌尿器科医が常在しないため、長谷川病院に5日間入院していただき、同センター（長谷川病院の公用車で送迎いたします）でサイバーナイフ治療を受けていただきますので大変安心です。



入院治療の流れ

1日目

長谷川病院に入院

長谷川病院に入院、尿道カテーテルを留置します。



1～5日目

サイバーナイフセンターでの治療

サイバーナイフセンターへ病院車で送迎。センターでは約1時間のサイバーナイフ治療を行います。



5日目

退院

カテーテルを抜去、体調異常等がなければ退院です。



申し込みから治療への流れ

1

長谷川病院宛の紹介状をご用意され、電話で診察予約をおとりください。



2

長谷川病院で診察の上、サイバーナイフセンターの予約をお取りします。



3

サイバーナイフセンターで、治療が可能かどうか診察を行います。



4

治療に必要なマーカーを入院のうえ留置します。



5

約1週間後尿道カテーテルを留置し、サイバーナイフセンターで各種検査を行います。



6

約10日後、当院に入院、治療を開始します。



健康豆知識 1

胃手術後障害とその7 (胆嚢炎・胆石)

八木外科クリニック 院長 八木 真悟

胃の手術をした後に発生する、様々な障害を説明いたします。

今回は胆嚢炎、胆石です。

胆嚢炎は術後1週間程度で発症しやすいです。一方胆石は、術後半年、あるいは数年で発生することが多いです。両者の最大の原因は、胆嚢に分布している神経を切断してしまうからです。癌の手術に伴う、リンパ節郭清(リンパ節を切除、摘出すること)のためです。

胆嚢へは2つの経路から神経が向かっています。ひとつは脳から降りてきて食道と胃の接合部付近から分岐して、肝臓の下面をほうのように胆嚢の方向に走行する、肝枝と呼ばれる神経です。もう一つは胆汁を運ぶ役割の総胆管(これに胆嚢が合流しています)に分布する、神経叢(網の目状の神経)です。後者は特に進行胃癌の時のリンパ節郭清で障害されやすく、術後の胆嚢炎防止のために、胃癌手術の時に胆嚢も切除されることが多いです。前者は20年位前から、早期がんの時には、温存されることが多くなり、胆石の発生は極めて少なくなりました。しかし、早期癌でも胃全摘手術では肝心の神経は、やはり切除されます。そのため同時に胆嚢摘出が行われることも多いです。

少なくともこれらの合併症は、確実に少なくなってきました。ちなみに、胆嚢は摘出されても、極端に多い脂肪分を摂取しなにかぎり、食生活には影響ありません。しかし、胆嚢が摘出された場合、脂肪分を摂り過ぎると下痢が発生します。これを理解していれば、中華料理三昧でも大丈夫です。



健康豆知識 2

スポーツの秋

なかにたに皮膚科クリニック 院長 中谷 友美

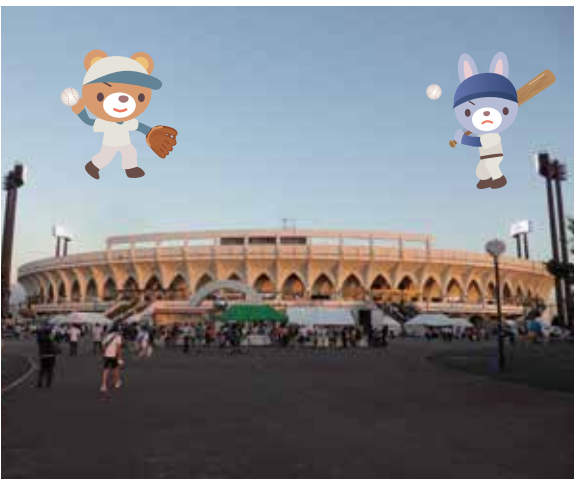
オリンピック・パラリンピックで大いに盛り上がった2016年夏も終わり、この号をご覧になっている頃は、すっかり秋でしょうか。今年は夏に引き続きスポーツの秋を楽しみたいと思っています。とはいえ全然アウトドア派ではないのもつばら観る専門ではありますが、ここ1・2年ほどはプロ野球にハマっています。

今年8月末、富山アルペンスタジアムにプロ野球がやってきました。昨年雨で中止になった無念を晴らすかのようによいお天気に恵まれ、立山連峰もくっきりと眺めることができました。試合の結果はともかく、とてもいい一日でした。しかし地方都市では、試合のほとんどはテレビ観戦です。最近のテレビは性能がいいので、選手ひとりひとりの表情なんかもことまかに観る事ができます。特にイケメン選手はよく映りますが、イケメンで有名な捕手、ふと見ると、爪が鮮やかな黄色に塗られているじゃありませんか。ちよつとビックリしましたが、どうやら投手にサインが見やすいようにとのことで、イケメンに限らずやっているようでした。

さて皮膚科には爪が荒れているという方も結構来られます。特にこれからの時期は手荒れの悪化する季節ですが、爪周りの手

荒れがこじれてしまうと、爪がガタガタになってしまいます。そうするとマニキュアのまわりに薬をしっかりとつけて炎症をとってあげましょう。そうするときにきれいな皮膚からまた新しい爪が生えてきます。予防のためには保湿クリーム等をこまめにつけて、洗剤や乾燥などの刺激と戦える皮膚にしましょう。

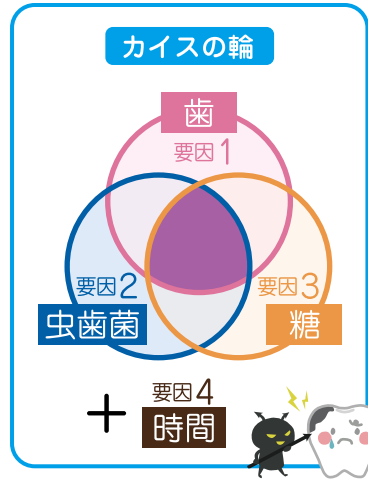
いよいよクライマックスシリーズ。とても楽しみにしていますが、もちろん試合の勝敗によって院長の機嫌が変化する、なんてことはないはずですが、多分…



カイスの輪とその2

はぎなか歯科クリニック 院長 萩中仁徳

前回の復習です。「カイスの輪」とは、むし歯になる要因を図で表したものです。



それぞれの要因を整理すると、次のようになります。

絶対に減らせないもの
「歯」
「虫歯菌」・「糖」・「時間」

それでは、続きです。
わたしはこのように考えました。

1 「歯」はとっても大事。1本も失うことなく生涯を終えたいですね。減らせません。

2 「細菌」の全滅は不可能ですが、「菌みがき」によってその数を減らすことが可能です。前号のデータでも、よくみがいっている人の方が細菌数が少なかったですね。細菌数を

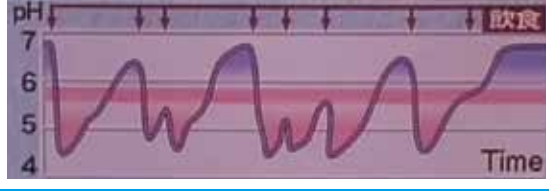
減らすことで輪の大きさを小さくすることが可能です。

3 「糖」は食生活を改善することで減らすことが可能です。「糖」を摂取することにより、なんやかんやあって最終的に口腔内のpHが下がります。つまり、酸性になるといことです。歯が溶けるくらい酸性になります。歯が溶ける＝むし歯になってしまいます。左の図は食事によって変化する口腔内のpHの変化をあらわしたものです。

【良い例】規則正しい食生活を送っている人



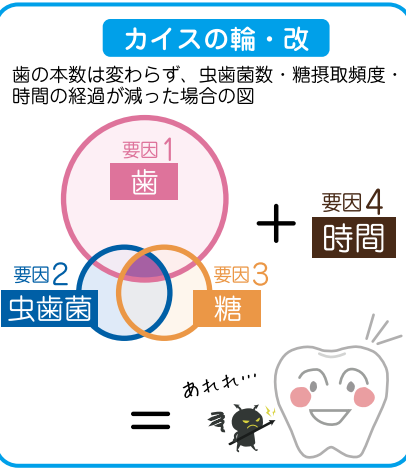
【悪い例】朝・昼・晩ご飯以外にもたくさん間食をする人



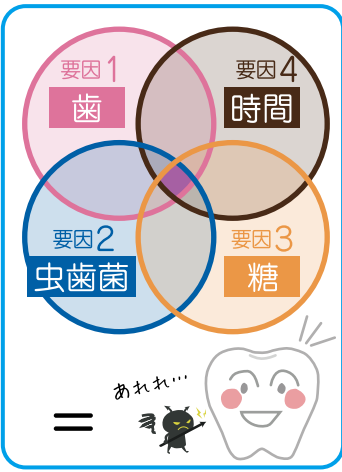
赤線よりも上に凸の部分は溶けた歯が復活する時間帯を示しています(再石灰化)。多いほど良いです。赤線よりも下に凸の部分は歯が溶けている時間帯を示しています(脱灰)。少ないほど良いです。

2つのグラフは少しぶん違いますね。間食をするたびにpHが低下し、歯が溶けてしまっています。この図から分かるように、間食を頻繁に行えば行うほど歯の脱灰が進みます。再石灰化により少々歯が溶けたくらいなら回復するのですが、その暇がなくなってしまうのです。飲食を自分でコントロールすることで「糖」の摂取を制限できます。また、菌みがきを行うことによりpHは中性に素早く戻ります。食後の菌みがきも非常に重要です。

4 「時間」は誰にでも平等に進みますが、悪い環境の時間帯を減らすことは可能です。その方法は「菌みがき」です。歯をみがくことにより、細菌数が減り、口腔内のpHが早く中性に戻ります。むし歯になる・進行するリスクを減らすことができます。



「カイスの輪」の図を変更してみました(「カイスの輪・改」)。3つの輪に囲まれた紫色の部分が減りました。むし歯のリスクが減ったということを表しています。食生活を正し、かつ、歯を毎食後なるべく早く(1時間以内くらいが目安)しっかりとみがくことによって細菌数が減少、口腔内pHが低下し歯が溶ける時間を最小限にすることが可能です。その結果、むし歯が発生・進行する危険を減らすことが十分に可能であると結論付けます。全部輪で表現すると次のような感じですね。中央の紫色の部分がむし歯発生を表現しています。



さらに、重要・必須である菌みがき(緑色)を追加してみます。





くすりになる話

一般用医薬品（OTC医薬品）のお知らせ

星井町薬局OTC係

星井町薬局のOTCコーナーのラインナップを少し変えたのでご紹介したいと思います。

入り口を入って左側に、ガーゼや風邪薬、低刺激の基礎化粧品などを置いている棚があります。このスペースをOTCコーナーと呼んでいます。OTC医薬品とは、医師の処方がなくとも薬局やドラッグストアで購入できる薬のことで、「薬局のカウンター越しに薬を販売する」=Over The Counterに由来します。

さて、前置きが長くなりましたが、今年から発毛促進剤の「リアップX5・リアップリジェンヌ」と解熱鎮痛剤の「ロキソニンS」の販売を始めました。テレビコマーシャルでも、放送されているためご存じの方も多いのではないのでしょうか。この薬は、第一類医薬品という分類の薬で、薬剤師による販売が義務づけられています。そのため、ドラッグストアで「ただ今薬剤師が不在のため、こちらの薬は販売できません」といったような札がかかっていたりします。その点、星井町薬局では、開局中はずっと薬剤師がいますので「販売できません札」をかけることはありません。使いたい人に大きなメリットがあると思えばいい開始しました。



リアップは発毛促進剤で、壮年性脱毛症に効果があります。有効成分のミノキシジルはもともと血圧を下げる薬として開発されたという面白い経歴を持つ薬です（降圧薬としては使用されていません）。販売メーカーの方にお話しを聞いたところ、1日2回という正しい使い方をしないため効果が十分に得られていない利用者が多いとのことでした。そういったところも薬剤師からしっかり説明させて頂きたいと思っています。

ひとつ残念なことに、星井町薬局のOTCコーナーはスペースが限られているため、ごくごく一部の商品しか取り扱うことができません。ドラッグストアの品ぞろえは雲の上の存在です。小さなスペースですが、少しでも皆様のお役に立てればと思います。

「もみじ」と「かえで」

葉っぱのたね 代表
沖村由美

暑かった夏も終わりを告げ、一日一日秋が深まってゆきます。

緑があふれる初夏も美しいですが、紅葉の時期にはほっと一息つける落ち着きがあります。



この季節になると赤や黄色に色づく「もみじ」と「かえで」ですが、どのような違いがあるのかご存知でしょうか。

ちょっと疑問に思い「もみじ」と「かえで」について調べてみたのですが、どうも明確に区別はされていないようです。

植物学的には、「もみじ」も「かえで」も「カエデ」と言い、どちらも分類は「カエデ科カエデ属」の植物となっています。

園芸や盆栽の世界では、葉の切れ込みの具合や数によって名前を使い分けているそうです。その場合、きれいな子供の手のような形をしたイロハモミジ、ヤマモミジ、オオモミジなど、葉に5つ以上の切れ込みがある、手のひら状のものを「もみじ」と呼び、それ以外の切れ込みが3つのトウカエデなどを「かえで」と呼んでいるそう。

世界に目を向ければ、みなさんも目なじみのあるカナダ国旗に「カエデ」の模様がありますよね。これは「もみじ」とはいわず、英語でメープル、「かえで」と呼びます。いずれにしても紅葉の代表格、お散歩の折々に楽しんで眺めたいものです。



冷凍野菜の活用法

珈琲処はせ蔵 店長 八木雅子

暑かった夏も終わり、店頭には美味しそうな秋の味覚が並ぶようになりました。ついつい安い時にまとめ買いしてしまいう旬の野菜も、冷凍すれば新鮮なまま保存でき、無駄なく使い切れます。美味しさがアップする冷凍保存の基本は、次の3点です。

- 1 水気はしっかりと拭き取る
- 2 冷凍保存袋の空気を抜いて平にすること
- 3 保存期間の目安は1ヶ月



冷凍野菜は生の野菜とは食感がかわるので、そのままサラダなどで食べるのには向きませんが、きのこ類は冷凍すると旨味が増すのでおすすめです。

冷凍したキャベツ、ほうれん草、モヤシは、さっとお湯をかけて水気を切り、胡麻和えに。野菜炒めも短時間でできます。ゴボウ、レンコン、ニンジンなどは、切り方を変え、筑前煮用、豚汁用、など分けておくと便利です。食感が変わりにくく冷凍向きのパプリカ、ズッキーニ、ピーマン、タマネギは1センチ角に切れば、ピラフやオムレツの具に彩りを添えます。大根、長ネギ、きのこ類、油揚げなどは小分けし、味噌汁の具にしましょう。火の通りも早く、時短にもなります。冷凍庫の中を整理しながら、上手に旬の野菜を冷凍保存して、食材のロスや食費のムダをなくしていきましょう。

スクール拜見② 池坊いけばな教室



一瞬の美しさを生けることを楽しみ、飾る喜びを感じる。生け花は、心の文化や美意識を育むものです。星の街ギャラリーでは、生け花の流派のひとつである「池坊」を学べます。「池坊」とは京都の頂法寺の僧坊のことで、室町時代に挿花で名をあげた人物。自由花（じゆうか）、立花（りっか）、生花（しょうか）の3つのスタイルがあり「池坊いけばな教室」では、華道家元池坊華道教授の谷光恵さんが、自由花と生花を教えてください。

火曜（第一・三）に行われる教室では、先生が選んだ花材を使い生け花を行います。花器や生け花用の鉢は教室にあるので、持ち物はタオルのみで大丈夫。全体を点・面・線で捉えながら四季の花を生ける時間は、心に潤いを与え、季節の移ろいを色濃く感じさせます。先生の丁寧な指導はもちろん、参考にできるテキストも用意されているので、初めての方も安心です。その日の花材は自宅に持ち帰ることができ、教室で学んだことを思い出しながら復習してもらえます。

秋の足音が聞こえ始めた9月上旬の花材は、シキンカラマツノウ、オクラレルカ、リンドウ、スプレー菊でした。



星の街ギャラリー 展示・イベント スケジュール 10月中旬～1月中旬

10/14(金)～17(日) 【サークルピエロ展】

パステル画

10/20(木)～23(日) 【季節のトールペイント展】

トールペイント

10/27(木)～30(日) 【とやま聖句書道会展】

書道



11/16(水)～20(日) 【がや豆倶楽部】

洋服・和のリメイク・裂き織・バッグ・小物等

11/25(金)～28(日) 【平川 政則 水彩画展】

水彩画等



12/8(木)～11(日) 【切り絵 七人展】

切り絵

池坊いけばな教室

10月18日(日)
11月1日(日)・15日(日)
12月6日(日)・29日(日)
1月10日(日)・24日(日)

谷 光恵
(池坊富山支部・池坊華道会 常任委員)
◆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
TEL/FAX 076-435-0287
mobile 090-3760-8647

押し花サークル すいげつ

10月13日(木)・14日(金)
27日(木)・28日(金)
11月10日(木)・11日(金)
24日(木)・25日(金)

五十嵐 翠月



トールペイント教室

日時はお問い合わせください

南 理恵
(Jouet・カントリーアート認定講師)
R-minami@tym.fitweb.or.jp



かな書道教室

11月4日(金)・5日(土)
12月2日(金)・3日(土)
1月20日(金)・21日(土)

帳山 真実子
(藍荷会評議員・読売書法展評議員・富山県書道連盟会員)
kananohi@yahoo.co.jp



モダンアート フラワー教室

11月9日(日)
12月14日(日)
1月18日(日)

福岡 法子
(モダンアートフラワー協会 アートフラワーデザイナー)



ネイルケア

11月12日(日)
12月17日(日)

その他の日時はお問い合わせください

小林美恵子
(キューティープロンド・ネイル)



日程は変更になる場合があります。事前に各教室、または泉商事 (TEL 076-491-2007) までご確認ください。



「バイントシエナ」という茶色の絵の具があります。イタリア、シエナ地方で産出する土の色から来た名前です。その地方の街並みは、近隣で採れる岩石の建物が立ち並び、まさにシエナ色一色です。



日本画で使う「辰砂（しんしゃ）」という絵の具は、中国辰州の砂の色。硫化水銀を主な成分としていて、深い赤から朱色まで、美しい赤色を発色します。自然の岩などを砕いて彩色に使ってきた「絵の具」の成り立ちがよくわかる色名です。

その地方ならではの土の色など感じられない現代の街並みにも、茶色、紅色、えんじ、萌黄、蘇芳、秋は樹々が季節という色をもとってその様子を一变させます。

写真は長谷川病院所蔵、井堂雅夫画伯の木版画「一休寺参道」です。京都、京田辺市にある一休寺は、とんちアニメでおなじみの一休さんのモデルになった一休宗純禪師が晩年を過ごしたお寺。秋の境内はみごとな紅葉です。ここには一休寺納豆という

名物もあるそうです。紹介文で見るとかぎりでは納豆の干物？にみえます。私たちが知っている糸引き納豆とは違い、寺納豆・浜納豆と呼ばれる、味噌に近いものだそうです。あら、彩りの秋の話が、食欲の秋の話になってしまいました。



秋のオススメレシピ さんまの蒲焼き

長谷川病院 管理栄養士
高松 佳世

秋の魚の代表格である「さんま」はDHAやEPAが豊富でお勧めですが、近年、不漁が続きすっかり高級魚に。比較的値段が安定した冷凍の秋刀魚や切り身は調理法を工夫して美味しく頂きましょう。



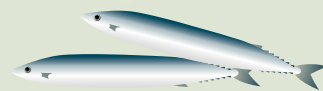
【材料（2人分）】

さんま（3枚おろし）	60g×2切
片栗粉	適量
油	適量
〈調味料〉	
砂糖	2g
酒	4g
醤油	10g
みりん	2g
水	30g
水溶き片栗粉	適量

【作り方】

- ①さんまは片栗粉をまぶして揚げる。
- ②調味料と水を合わせてひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉でトロミをつける
- ③②に①をからめて出来上がり。

通常、蒲焼きはその名の通り焼くのが一般的ですが、魚の場合揚げると衣に漬けタレがよくからみ、味も染み込みやすくなります。身も軟らかく仕上がりに、臭みも気になりません。さんま以外に、アジやいわしなどもこの調理法はお勧めです。



インフォメーション

病院名	受付時間	月	火	水	木	金	土	日
長谷川病院 ☎076-422-3040	8:30~11:30	●	●	●	●	●	●	/
	14:30~17:30	●	/	●	/	●	◆ 13:30 16:30	
祝祭日は休診です。								
八木外科 クリニック ☎076-422-0055	8:30~12:30	●	●	●	●	●	●	/
	14:00~18:00	●	/	●	/	●	●	
祝祭日は休診です。								
なかたに皮ふ科 クリニック ☎076-421-1275	9:00~12:15	●	●	●	●	●	◆ 9:00 12:45	/
	14:00~17:45	●	●	/	●	●	/	
祝祭日は休診です。								
はぎなか歯科 クリニック ☎076-422-0200	9:30~12:30	●	●	●	●	●	●	/
	14:00~19:00	●	●	●	●	●	◆ 14:00 17:00	
祝祭日は休診です。初診の受付時間は、各診察終了時間の30分前までです。								

店名	受付時間	月	火	水	木	金	土	日	
星井町薬局 ☎076-420-8193	8:30~18:00	●	●	●	●	●	●	/	
祝祭日は休業です。									
カルチャーパティオ 葉っぱのたね ☎076-421-8851	10:00~18:00	●	●	/	●	●	●	●	
他に月1回お休みあります。									
珈琲処 はせ蔵 ☎076-491-2007 (泉商事)	9:00~18:00	●	●	●	●	●	●	/	
祝祭日は休業です。星の街ギャラリー開催時は日・祝とも原則として営業いたします。									
星の街ギャラリー ☎076-491-2007 (泉商事)	9:00~18:00	年未年始・ゴールデンウィーク以外で、空いている日にお申し込みください。							/

星井町メディカルガーデン

長谷川病院 泉ビル 星井町薬局

至富山駅 至岩瀬浜駅 至東富山駅

至富山IC 至富山駅前

1F

- 泉商事
- 星の街ギャラリー 第2室
- wc
- 星の街ギャラリー (カルチャースクール)
- 葉っぱのたね (アートフラワー)
- はせ蔵 (カフェ)

2F

- 八木外科クリニック
- なかたに皮ふ科クリニック

3F

- はぎなか歯科クリニック

まいどはやバス 中央ルート
角川介護予防センター前
H28.10.5 現在

時	分		
9	18	38	
10	03	23	48
11	08	33	53
12	18	38	
13	03	23	48
14	08	33	53
15	18	38	
16	03	23	48
17	08	33	53
18	18	38	
19	03*	23*	※富山駅前止まり