

星の街通信

冬号 Vol.33
2017/1/15

【長谷川病院】 相手に喜ばれる 連携をしよう

継続は力なり

酉年はなぜ鶏の年？

胃手術後障害～その8（下痢）

今年の漢字

顎口腔機能と健康長寿

栄養たっぷり甘酒ドリンク

スクール拝見3 かな書道教室

星の街ギャラリー 展示・イベント スケジュール

究極の職人技 エスタンプ

レシピ 豆腐のきのこあんかけ（柚子風味）

インフォメーション



2017 年スローガン

相手に喜ばれる 連携をしよう

長谷川病院 長谷川 徹



明けましておめでとうございます。
清水寺で昨年末に発表された世相をあらわす漢字は「金」。オリンピックでは、たくさん日本人選手が金メダルを取りました。一方で富山市では公務活動費が不正に使われたこと、タックスヘイブンなど、金の問題で良くないことも起きました。

長谷川病院の昨年を漢字一文字であらわすと何だろうと考えたとき、それは「幹」だと思います。4月に名誉院長として治療にあたられることになった並木幹夫先生（前金沢大学附属病院長）が、長谷川病院に立派な一本の「幹」を与えてくださった一年だったと感じているからです。並木先生のご功績の大きな部分に「連携」があります。「これからは連携が大事。君が忙しくて行けないのならば、周りの先生たちに挨拶に行つてあげる」と言っていたとき、関連病院に足繁く通っていたきました。暇を惜しんで、毎週のように周りの病院と顔の見える関係づくりに努力していただきました。それが結果として業績に繋がったと思いますし、これまで僕たちが何をできていて何ができていなかったかを気付かされた思いがします。そこで今年は培っていたいた連携を、私たちでもっと育むことを当院のスローガンにしたいと思います。題して「相手に喜ばれる連携をしよう」。ほかの病院、老健施設や介護施設との連携、病診連携だけでなく患者さんやご家族、周りの職員との連携他、いろいろな連携を相手に喜んでいただけるよう職員一丸となって取り組む所存です。今年もどうぞよろしくお願い致します。

長谷川病院 学術功労賞

昨年の長谷川病院忘年会に先立ち、学術功労賞の授与式がおこなわれました。学術功労賞は職員の学術的研究業績の向上を目的としたもので、口頭発表もしくはポスター発表ならびに原著論文による貢献がすぐれていると認められた職員に授与されます。選考は長谷川病院の理事会および病院長から指名された職員によって審議され決定します。



発表者	月/日	学会名	演題名
中邑 ひとみ	2/6	第2回 慢性腎不全集学的ケア研究会	当院透析室看護職員の労務管理～ワーク・ライフ・バランスの現状と課題～
桐生 歩美	3/13	第70回 富山県医学会	高齢維持透析患者様の生活を支える上での課題
病院長	5/14	第5回 PVP研究会	光選択式前立腺蒸散術(PVP)前後の前立腺形態に関する検討
病院長	5/21	中小病院を活かす道シンポジウム2016	排尿障害の地域連携～患者心理に即したアプローチ～
和田 瑞穂	5/21	53th EDTA(Austria Center Vienna)	EFFECT OF FERRIC CITRATE HYDRATE IN HEMODILYSIS(ポスター)
瀧本 周子	7/3	第29回 北陸排尿障害研究会	自己導尿継続への不安と課題
田中 佑一	7/3	第29回 北陸排尿障害研究会	光選択式前立腺蒸散術(PVP)に於ける患者満足度と手術室スタッフの業務内容の検討
小泉 寛子	9/18	富山県腎疾患・人工透析研究会	当院透析患者のリン管理における現状と対策～看護師の立場から～
藤井 和希	9/18	富山県腎疾患・人工透析研究会	バスキュラーアクセス(VA)管理に於ける超音波検査診断の基礎
大武 礼文	10/28	第66回 日本泌尿器科学会中部総会	2,8-Dihydroxyadenine(DHA)結石症の1例(ポスター)

◆富山テレビ「ふるさとを拓く」の取材を受けました

長谷川病院では最先端の技術を取り入れ、患者さん中心の医療を提供するべく努力を続けていますが、その取り組みをさまざまなメディアを通じ地域に紹介する機会も増えています。

昨年10月29日には、富山テレビ放送の番組

組、「ふるさとを拓く」で長谷川病院が取り上げられました。

病院の理念や最新の治療法を長谷川徹院長がわかりやすく説明するとともに、泌尿器疾患にまつわる患者さんのつらさや悩みを共有し、疾病を治療するだけでなく、排尿機能の改善を通じて元気で長生きできる「健康寿命」をのばしていこうという、「心のかよった診療」をめざす姿勢を伝えました。



◆富山新聞の取材を受けました

さらに、今年の1月8日には、富山新聞の紙面に、長谷川眞常先生、病院長、並木幹夫名誉院長の三者による対談が掲載されました。

病院の歩みや先端機器を用いての治療法の概略などのほか、昨年着任された並木先生からは高齢男性の悩みにこたえる「メンズヘルス外来」の説明がありました。

また富山サイバーナイフセンターとの連携についてもふれ、専門病院として地域に根付き地域の患者さんを元気にしていこうという決意が語られました。





くすりになる話

継続は力なり

星井町薬局管理薬剤師 佐藤 徹也

新たな年をむかえ、〇〇を頑張ろう、取り組んでいこう、と心あらたにするものですが、まずは自身が健康でなければ力を発揮するのは容易ではありません。

継続は力なりと言われます。健康面からよい生活習慣についていくつか挙げてみます。

【適切な食生活】

- ・栄養バランスのよい食事
- ・腹八分目を心掛ける
- ・間食を控える
- ・よく噛んで食欲をおさえる
- ・飲酒の量を減らす

【運動の習慣】

- ・毎日歩く習慣をつける
- ・できるだけ階段を利用する
- ・ちょっとした合間に筋力トレーニングを行う
- ・休日にはウォーキングなどの有酸素運動で脂肪を燃焼させる

【禁煙・休息・ストレス】

- ・喫煙の害を知り、禁煙を
- ・無理せず休み上手に
- ・夜はぐっすり眠る

(県薬剤師会の特定検診推進のパンフレットより抜粋)



いかがでしょうか。運動については制限のある方もおられると思いますが、これらを実践していくことがまさに継続は(健康)力なり!となっていくのでしょうか。心がけていきたいものです。

はたまたこれらの否定形を習慣化してしまつて継続は(メタボ)力なり?と突き進むことの無きよう自戒も込めて。

酉年はなぜ鶏の年?

葉っぱのたね 代表
沖村 由美

2017年は「酉(とり)年」です。

酉という漢字は普段あまり使いませんが、「鳥」や「鶏」ではないので書き間違えないよう注意が必要です。しかしなぜ、「酉」の字が「鳥」という動物になるのでしょうか。

もともと十二支は、中国で年や日、方角を示すためのもの。「酉」の字は、酒壺の形からきていたといわれ、「果実が極限まで成熟した状態、酒が熟して芳気漏れる状態」を表したもので、中国における子、丑、寅…という字は季節ごとの植物の状態をあらわした漢字です。それが日本に伝わった時、身近な動物に当てはめた方が覚えやすいということで、動物として庶民に浸透した、ということらしいです。ですから、昔話にある「神様にあいさつした順番が十二支のなりたち」というのは(猫はねずみにだまされ、一日遅れたので入れなかった)、本来の由来ではなく、動物にあてはめられたことを基に後からつくられたお話です。

酉の年は商売繁盛につながるといわれます。

習い事や、学問、商売などで結果が得られるかも。

新しい年が皆様にとって平和な一年でありますように。



【お知らせ】

葉っぱのたねは平成 29 年 1 月に店舗を移転します。

《新住所》

富山市太郎丸本町2丁目4-19
グラン・カメラ内

新店舗におきましても変わらぬご愛顧をどうぞよろしくお願いいたします。



健康豆知識 1

胃手術後障害〜その8（下痢）

八木外科クリニック 院長 八木 真悟

退院後1〜2カ月で発生することがあります。いろいろなことが原因となります。一般食を食べだす時期と一致しています。

1 腸蠕動の亢進

食べ物が、急速に腸へ移動する事で発生すると考えられています。未消化の食物に小腸が対応できないことで発生します。対応できないために、大慌てすることが蠕動の亢進となります。

2 胆汁、胆汁の排出異常

特に胆汁の排出異常で、脂肪成分の吸収障害がおこり下痢となります。術後胆石のときに説明した、迷走神経の胆嚢枝が切られることが、影響の一番です。また、胆汁が出すぎても腸内の液体が増えて下痢となります。

3 低酸、無酸

胃の切除で胃酸が出なくなり、タンパク質や、脂肪の吸収障害となり、下痢につながります。

4 腸内細菌叢の変化

人間（人間にかかわらずあらゆる動物）は必ず腸内に細菌を持っていて、人間と細菌

菌はお互いに利用しながら生きています。この細菌叢のバランスが崩れることで、発生します。

5 小腸粘膜の萎縮

萎縮による吸収障害です。

さて治療法ですが、ひどいときは下痢止めの内服です。しばらくの間、柔らかい食物を食べる手もあります。食後30分は横にならないで、その後横になることも勧めます。

最近では、神経温存手術の考えが広まって、術後の下痢は少なくなっています。



健康豆知識 2

今年の漢字

なかにたに皮ふ科クリニック 院長 中谷 友美

あけましておめでとうございます。

2016年の「今年の漢字」、覚えていらっしゃいますか。柔道の田知本選手、レスリングの登坂選手の金メダルや、全国を騒がせた市議会議員の政務活動費など、なるほど富山にとっても「今年の漢字」は『金』で間違いなかったのでしょうか。

さてここ皮膚科には金色のものはあまり縁がありません。皮膚科で見かけるのが多い色は、赤・紫・茶・黒といったところ。特に足の裏に黒いものを見つけると、すわ悪いものか？と思って真っ青な顔をしてこられる方も少なくありません。

足の裏のホクロは全てとってしまわなくてはならないという風潮が過去にはありましたが、現在はそういったことはありません。確かに日本人にできるホクロのガンは、比較的足のうらにできることが多いため注意が必要ではあるのですが、足の裏にホクロができることは、決して珍しいことではありません。ですから足の裏にホクロを見つけても、すぐに真っ青になることはないのです。足の裏に関しては拡大鏡で観察しますと、良性のホクロのパターンはほぼ判断が可能です。どうぞ慌てずに皮膚科を受診なさってください。

実は毎年この新年号を書くときには、な

かにたに皮ふ科クリニックの今年の漢字、みたいなものを考えてみたりもしているので、この8年間、どうもうまい一字を思いついたためしがありません。今年こそ何か素晴らしい言葉を見つけられるよう、日々精進して参りたいと思っています。今年もなかにたに皮ふ科クリニックをどうぞよろしく願います。



あけましておめでとうございます。

今年も皆様のお口の健康のため、より良い情報をご提供していけたらと思います。

今回は、歯が抜けたまま放置するとよくありません!!という内容の講演会を受講してきました。

非常に興味深い内容であったので、皆様にもご報告しようかと思えます。

【演題】顎口腔機能と健康長寿

— 歯科インプラント治療の有用性 —

(1) 超高齢社会の健康長寿

(2) 歯科用インプラントを

健康長寿に生かすには？

(1) 超高齢社会の健康長寿

生活環境や食生活の変化、医療技術の進歩などにより日本は超高齢社会に突入し、平均寿命は延びる一方である。社会の高齢化率を表す時に、高齢化社会・高齢社会・超高齢社会という言葉を用いている。人口に対する高齢者の割合により区分され、満65歳以上を高齢者とし、その割合が7%以上、14%未満を高齢化社会、14%以上、21%未満を高齢社会、21%以上を超高齢社会と定義付けている。現在の日本は26.7%で超高齢社会となっており、総務省は

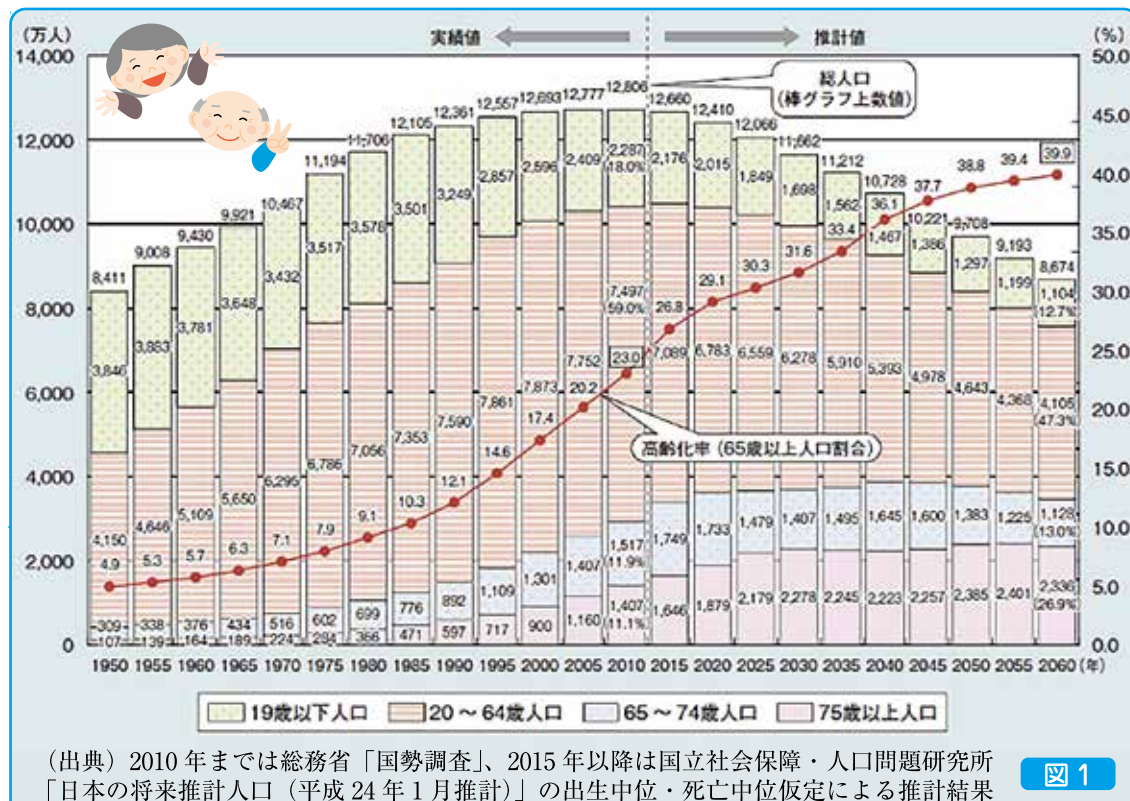


図1

2025年に約30%、2060年には約40%に増加する見込みと発表している(図1)。

現在、わが国の男性の平均寿命は

80.21歳であり世界6位、女性86.63歳で堂々の世界1位となっている。平成24年度時の推計に大きな誤差がないことから、それは今後さらに延伸するものと推測されている(図2)。

しかし、ほとんどの人がその延伸した寿命を健康にまっとうすることができないのが現状である。人が自立し、介護が不要である生活を送ることができ、健康余命といえる期間のこと、日本における健康余命は、

男性71.19歳、女性74.21歳となっている。平均寿命との差は男性9.02年、女性12.42年となる。人生でいうと男性は1/9、女性は1/7の期間を自立できない状態で過ごすことになるのである。

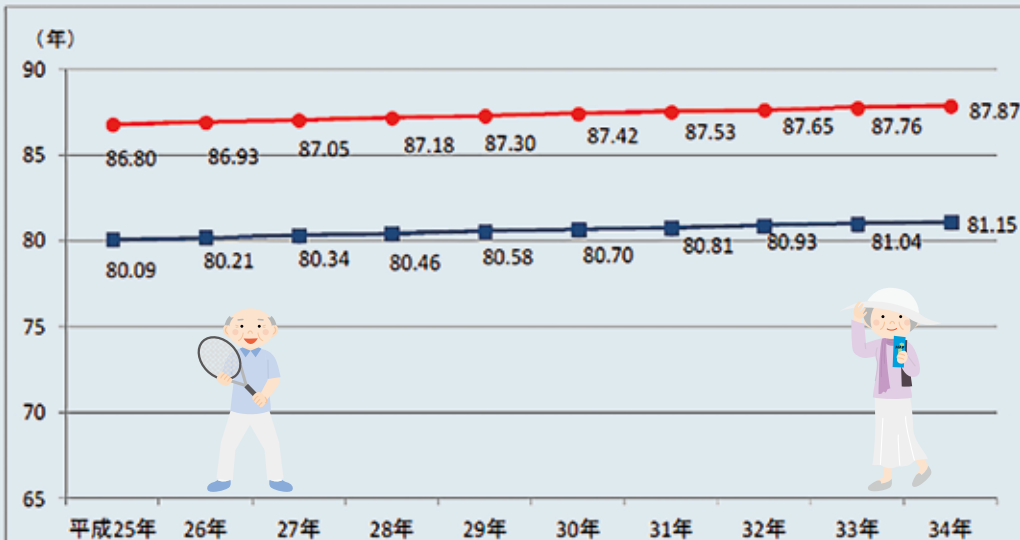
歯科医療が介入することにより、いかに健康余命を延伸し、充実した質の高い生活を送ることができるかについて考察を行う。要介護認定を受けている方々に行った調査結果では、定期的に歯科を受診していない人は、定期的に歯科を受診している人と比較して1.4倍多くの方が要介護認定を受けており、残存歯数が19本以下の人と20本以上ある人を比較した場合、残存歯数が19本以下の人は要介護認定を受ける比率が1.45倍多くなっている。さらに、残存歯数が19本以下の人で義歯などによる欠損補綴を行っている人と行っていない人とを比較した場合、行っていない人の方が欠損補綴を行っている人に対して1.36倍も要介護認定を受けている人が多いということもわかっている。そして、これらの方々には転倒しやすさが2.5倍に及ぶことも示されている。

性格的な面では残存歯数が多い人の方がより社会的な性格の人が多い傾向があり、認知症の発生率も低くなっている。このことは十分な咀嚼力があることが関連していると考えられている。

また、ファンクショナルMRI(以降FMR I)を用いた検査では、このような結果が出ている。

FMR Iにより咬合・咀嚼時の扁桃体(不

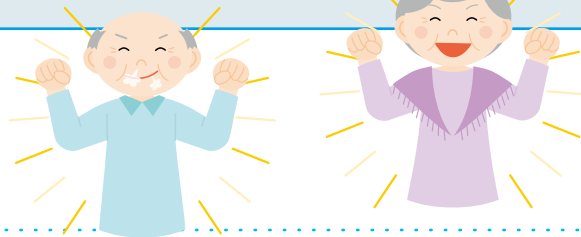
平均寿命の推計（平成25～34年）



資料：国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口（平成24年1月推計）」

【出典】厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会・次期国民健康づくり運動プラン策定専門委員会「健康日本21（第二次）の推進に関する参考資料」p26

図2



快という感情に反応する部位）に起こる変化を観察したところ、欠損補綴を行っていない人と義歯やインプラントなどによる欠損補綴を行っている人との比較では、欠損補綴を行っていない人の方が優位に扁桃体

の反応を認めた。さらに、義歯とインプラントとを比較した場合、義歯の方が優位な反応を示した。この事例では、咬合・咀嚼という行為が認知機能の維持・回復に作用し、脳機能の活性化を亢進するものであり、なかでも天然歯により近い構造のインプラントの方が有利であるということがわかった。

(2) 歯科用インプラントを健康長寿に生かすには？

咬合支持を確立し、咬合・咀嚼を行うことが脳を活性化し認知能力を向上する結果、健康余命を延伸させることがわかってきた。ここでは歯科用インプラントの有用性についてお話しする。

歯科用インプラント治療についてはいろいろな問題が取り沙汰されているが、禁忌症についてはもちろんのこと、インプラント・インプラント間距離や天然歯・インプラント間距離、適切な埋入深度、必要な骨幅や種々の骨質への対応などしっかりとした知識と技術を持つことができれば非常に有用な歯牙欠損補綴の一手段として期待されている。現在の歯科用インプラントの歴史は Branemark によるオッセオインテグレーションインプラントにより確立された。当初は下顎無歯顎への埋入が主流であったが、徐々に適応の幅を増やしてきた。1990年に入り、サイナスリフト（上顎洞底挙上術）やGBR（骨誘導再生法）などの骨造成技術が用いられるようになってきたことに伴う外科主導型の埋入方法から補綴主導型への治療方針の変遷、ここ最近ではデジタルデンティストリーの発達によりガイドドサージェリーやナビゲーションシステムによる埋入手術・CAD/CAMシステムによる補綴などが臨床に応用されるようになり、現在は一部の禁忌症を除くほとんどの症例に対応が可能といってもよいほどの変化を見せている。しかしその一方で埋入後の患者の高齢

化が進み、自立できなくなった場合の口腔衛生状態管理の問題が取りざたされている。前述したように男女ともに10年近い歳月を自立できない状態で過ごすのが現状である。このような場合にすでに埋入されているインプラントをどう扱ったらいののだろうか。1手段として有用と思われるのがインプラントオーバーデンチャーである。例えば複数本埋入されていたとしても必要な本数のみにアタッチメントを装着し、その他のインプラントはスリーブさせることにより介護を受ける際にも衛生的にも非常に保清しやすい状態へと移行することができ。最後に我々歯科医師は患者様に対してエビデンスを基にはあるが非可逆的な侵襲を加える以上、常に正しい知識と技術、優れた倫理観を持って診療にあたらなければならないと考えている。

といった内容の講演でした。むずかしいことも書いてはありますが、ポイントは、2点。

①日本人は長生きしてはいるが、健康な状態では限らない。

どうやら、健康な人は歯も健康である人が多いようだ。

②歯がない状態の方が健康の悪化は進む傾向があるので歯を入れたほうがいい。

入れ歯もいいけど、より天然の歯に近い形態のインプラントの方が効果は高い様子。インプラントも昔より技術がしっかりと進んできているので安心感は増しているようだ。

栄養たっぷり甘酒ドリンク

珈琲処はせ蔵 店長 八木雅子

寒くなるこの季節、甘くて温かい甘酒を飲みたくなることはありませんか？ 寒い時期に飲みたい甘酒ですが、飲む点滴と言われるほどビタミン、食物繊維、オリゴ糖、アルギニンなどの栄養が豊富なので、美容やダイエット、疲労回復にも効果があるとされ、一年を通して飲み続けることでより効果が期待できるそうです。大事なものは、米麹で作られた甘酒を選ぶこと。酒粕で作る甘酒はアルコール成分があり、砂糖で甘みをつけるためカロリーが高いのに比べ、米麹で作る甘酒はアルコール成分がなく、米と麹の自然な甘さなのでカロリーも低いからです。ただ、美味しいからといって飲み過ぎは控え、一日コップ一杯を目安に毎日飲み続けることが大切です。甘酒ドリンクは、酸味のある果物と相性が良く、他の食材と合わせることで飲みやすくなるため、豆乳、すりおろし生姜、レモン汁、トマトジュース、ブルーベリージャム、ヨーグルトなどをプラスしてもいいでしょう。また、ジッパー付き袋に甘酒とイチゴを入れて袋の上から果肉が残るくらいにつぶし、平らにならして封をして冷凍したらシャーベットが出来上がります。私も息子からもらった金沢土産の甘酒を冷凍してシャーベットにして食べて美味しかったことを思い出しました。甘酒が苦手な方も、いろいろな飲み方で試してみたいかがででしょうか？

スクール拝見③

かな書道教室



平安時代より使われてきた変体仮名と平仮名で文字の組み合わせやバランスを考えたり、墨で濃淡を表現したり「かな書道」には、ほかの書道とは別の楽しみ方があります。変体仮名は平仮名一音につき数種類の漢字が存在しています。例えば、平仮名「あ」に対し、変体仮名は「安」「愛」「悪」「阿」などがあります。

月2日行われる教室では、帳山真実子先生が「かな書道」を専門に指導しています。難しいと思われがちですが、解説付きで和歌を学べるだけでなく、筆や硯、墨など道具の魅力にも触れられます。また短冊もしくはハガキサイズの紙に仕上げるので、作品をすぐに自宅に飾れます。昨年は毎月、季節を詠んだ百人一首を題材に教室が行われました。初心者も大歓迎で、筆の動かし方や道具についてなど、基礎から丁寧に教えてもらえます。体験教室もあるので、興味のある方はお問い合わせください。

今号の『星の街通信』の表紙は、帳山先生に書いていただきました。
与謝蕪村の和歌を、変体仮名と平仮名で構成してあり『片町に佐らさ染舞るやハるの可勢』と書かれています。



星の街ギャラリー

展示・イベント スケジュール

1月中旬～4月下旬

池坊いけばな教室

1月 24日 月
2月 7日 月・21日 月
3月 7日 月・21日 月
4月 4日 月・18日 月

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

2月 9日 月・10日 月
23日 月・24日 月
3月 9日 月・10日 月
23日 月・24日 月
4月 13日 月・14日 月
27日 月・28日 月

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)

TEL r-minami@tym.fitweb.or.jp



3/24 日～26 日

【絵手紙 巻紙 交流展】

絵手紙、巻紙

3/31 日～4/2 日

【光風絵画展】

絵画



《お知らせ》

平成21年以来、8年の間さまざまな形でご利用いただきました星の街ギャラリーですが、平成29年12月をもちまして業務を終了することとなりました。

ご利用を予定していらっしゃった方々にはご迷惑をおかけし大変申し訳ございません。

これまでたくさんの方々にご愛顧いただきましたことを深く感謝し、心より御礼申し上げます。ありがとうございました。

なお、珈琲処はせ蔵は、引き続き通常通り営業致しますので、今後ともスタッフ一同、心より皆様のお越しをお待ちしております。

有限会社泉商事 取締役社長
八木 雅子

かな書道教室

1月 20日 金・21日 土
2月 3日 金・4日 土
3月 3日 金・4日 土
4月 7日 金・8日 土

帳山 真実子

(藍荷会理事・読売書法会幹事・富山県書道連盟会員)

TEL kananohi@yahoo.co.jp



モダンアート フラワー教室

1月 18日 月
2月 15日 月
3月 15日 月
4月 19日 月

福岡 カ子

(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

1月 28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。



通常オリジナルの版画作品とは、作家が、版画の技法で創るという意図のもとに、原画、版づくり、刷りまで、自らの手でつくりあげたものをいいます。

これに対し、日本画や油絵などの技法で仕上げられた作品を、版画におこして枚数を作るのがエスタンプ。ざっくりいうと販売のための複製画です。美術館などでよく見かけますよね。リトグラフでつくることが多いようです。印刷と違い、画面の余白（マージン）に「67/100」などエディションナンバーが鉛筆で描きこんであり、版画とわかります。（100枚刷ったうちの67枚目、という意味です。他にE.A.、A.P.、H.C.、P.P.なども）

複製ですが、結構なお値段です。需要との兼ね合いで人気作家は高くなりますが、それなりの手間ひまがかかっているせいでもあります。原画の雰囲気はすこしでも近づけるため、何十色も版を重ねることもあります。

また、工程は職人さんにまかせても、作家自身が監修し、一枚一枚チェックする場合も。そういうものは、作家が余白に直筆のサインをいれたり、落款を捺したりして



杉山 寧「瀧」リトグラフ
（松浦信吾氏寄贈、長谷川病院所蔵）



います。サインを鉛筆で書くことが一般的なのは、筆圧を鑑定しやすいからだそう。このエスタンプ（フランス語で版画という意味）という呼び方は日本独自のものです。海外ではリプロダクションというそうです。日本の複製技術は世界でもトップクラスです。美術品としての価値を疑問視するむきもありますが、肉筆原画でなくても最高の職人技術で仕上げられた作家の絵を、お手頃の値段（というには高いか）でうちに飾ることができるということで、多くの人に受け入れられているようです。

冬のオススメレシピ 豆腐のきのこあんかけ（柚子風味）

長谷川病院 管理栄養士
高松 佳世

あんかけは熱を逃がさないため冷めにくく寒い時期にはおすすめのメニュー。
豆腐にあつあつ、トロトロの餡をかけて、あったまりましょう☆



【作り方】

- ①豆腐を茹でる。薄く味をつけてもよい。
- ②調味料を合わせ、きのこ類を煮て味がいたら片栗粉でトロミをつける。
- ③豆腐を器に盛り、②をかける。
- ④柚子皮、貝割れをトッピングし出来上がり。

きのこは食物繊維が多く、大腸環境を整える働きがありますし、ミネラル類も豊富です。柚子は香りであんかけの味付けが薄めに済み減塩効果も期待できますが、皮には体をあたためる効果もあるのであんかけだけではなく、和え物、碗物、煮物など様々な料理に使いましょう。

【材料（1人分）】

豆腐 1/4丁

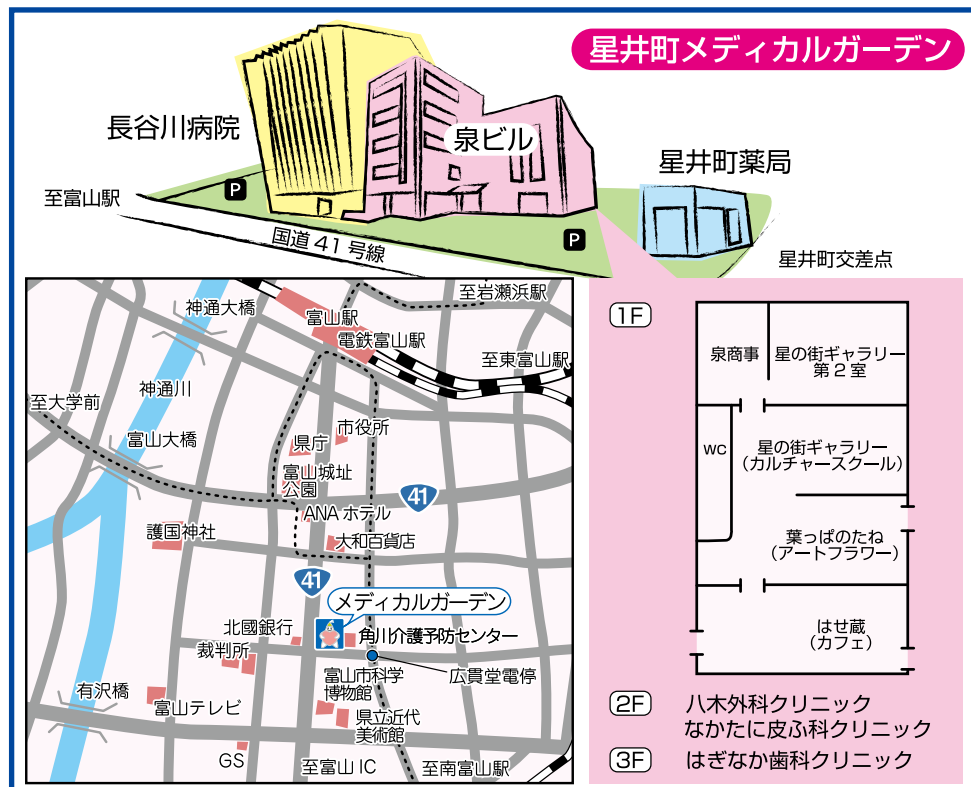
茹でるだけでもいいですが薄く醤油などで味付けして煮れば更に美味しいです。

しめじ	10g	椎茸	10g
なめこ	10g	えのき	10g
他にも、エリンギ、舞茸などを入れてもOK			
〈調味料〉			
しょうゆ	4g	片栗粉	1g
塩	0.3g	砂糖	1g
みりん	1g	出汁昆布	少々
〈トッピング用〉			
貝割れ大根	少々	柚子（皮）	少々

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 膚 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。						



まいどはやバス 中央ルート
角川介護予防センター前
H29.1.15 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