

日本の秋と言えば「秋刀魚」。しかし、そのほとんどが和食で飽きてしまう…なんてことも。そこで今回は、和の食材「秋刀魚」を洋風にアレンジしたレシピを紹介し☆



## 秋刀魚と舞茸のイタリア飯

### 材料 (2人分)

1人分: 540kcal 塩分2.0g

秋刀魚	1匹	<調味料>	
舞茸	1/2 ~ 1パック	粉末コンソメ	1袋(4.5g)
トマト	1個	ケチャップ	大さじ2
米	1 ~ 1.5合	おろしにんにく	小さじ1/2
とろけるスライスチーズ	2枚		



### 作り方

- ① トマトは半分に切り、ヘタを取る。  
舞茸は食べやすい大きさに割いておく。
- ② 秋刀魚を三枚におろし、皮目の方のみ焼き色が付くまで焼く。
- ③ 炊飯器に研いだ米・調味料・トマトを入れて、米の量に合わせて水を入れる。  
秋刀魚の皮目を上にして入れ、隙間に舞茸を入れたら、炊飯ボタンを押す。
- ④ 炊いたらトマトを切るようにして全体を混ぜる。  
混ぜたらチーズをのせ、3分間蒸らしたら完成。

### ☆コツ・ポイント☆

- ・秋刀魚を焼くときは、皮目にしっかりと焼き目をつけましょう。そうすることで香ばしさや旨味が引き立ち、より一層おいしくなります。
- ・最後に混ぜるときは、混ぜすぎないように注意しましょう。ざっくりと混ぜるようにし、それぞれの食材の形を残すようにすると見た目や食感が良くなります。

附属保育園

たんぽぽ

# みんなみんなまで 夏まつり♪

顧問

樋口

弘美

夏がやってきました! 夏と言えば「たんぽぽ 夏まつり」です。

今年初めて「手作りうちわを親子で製作」というコーナーを設けました。子供達は思い思いのシールを貼りペンで絵を書き、保護者の方も一緒になって作り上げていました。もう一つの新コーナーは「水風船釣り」です。お祭りには欠かせない出し物ですが、たんぽぽでは「ひしゃく」を使ってすくい上げてもらいました。自分ですくおうと一生懸命に頑張る、小さな子の姿に保護者の方々も目を細めておられました。時々はそのまま水遊びになったりしていましたが、それもまた楽しくとっても微笑ましいコマでした。

そして、最後は2階のかけっこルームへGO!音楽がかかるとみんなにこにこノリノリで、盆踊りやリズム遊びを楽しんでフィナーレです。ひと時の時間でしたが、親子で仲よく色々なゲームを楽しんでいただきました。

来年も沢山の笑顔があふれる夏まつりにしていきたいと思っております。今後ともよろしく願いいたします。



# 外来診療担当表

(平成29年10月1日現在)

※病院窓口(医事課)受付は、午前は8時30分から、午後は1時から開始いたします。

※担当医師は変わることがございます。病院ホームページ、または電話で確認の上、ご来院ください。  
 ※完全予約制は、必ず事前に予約が必要となります。  
 ※整形外科・泌尿器科を初めて受診される方は、紹介状をお持ちください。



お知らせ・休診情報はこちらから



診療科	診療受付時間	診療開始時刻	月	火	水	木	金	備考		
<b>内科</b> 専門分野 消化器 坂内・斎藤 上原・佐々木 呼吸器 小浦方・渡邊 腎 捧(博輝)・竹山 西野 放射線 捧(彰)	午前	8:30~11:30	9:00~	1診	捧 彰	西野 (新患)	西野	捧 彰 (新患)	捧 彰	※月曜日午前中の大学医師の診療は9:30からとなります。 ※小浦方医師の診療は10:30からとなります。 ※金曜日の4診担当医師第1・3・5…捧博輝医師第2・4…竹山医師で交替制となります。 ※火曜日、水曜日、木曜日、金曜日は午後休診です。 ※木曜日竹山医師の診療は9:00~10:00となります。
				2診	渡 邊	竹 山	渡 邊 (新患)	渡 邊	—	
				3診	坂 内	坂 内 (新患)	斎 藤	坂 内	斎 藤 (新患)	
				4診	西野 (新患)	捧 博輝	捧 博輝	大学医師(内分泌) (予約のみ)	捧 博輝/竹 山 (新患)	
				5診	小浦方 診療開始10:30	—	小浦方(新患) 診療開始10:30	竹山(9:00~10:00) 小浦方 診療開始10:30	大学医師 (循環器)	
				6診	大学医師(新患) 診療開始9:30	佐々木	佐々木	佐々木 (新患)	—	
	午後	13:00~15:00	14:00~	1診	—	上原 (予約のみ)	—	上原 (予約のみ)	—	
				2診	大学医師 (呼吸器)	—	—	—	—	
				工 コ ー		佐々木	斎 藤	捧 彰	—	坂 内
				上部消化管		佐々木	—	捧 彰	斎 藤	坂 内
				下部消化管		斎 藤	捧 彰	坂 内	大学医師	佐々木
	検査	気管支鏡		—	小浦方	—	—	—		
		人間ドック		小 山	—	—	小 山	西野		
	小児科	午前	8:30~11:30	9:00~	1診	千 葉	片 岡	千 葉	千 葉	※予防注射・乳児検診は予約制
2診					片 岡	中牟礼	片 岡	中牟礼	千 葉	
午後		13:00~16:00	14:30~	1診	千 葉	片 岡 (受付15:00~) 診療開始15:30	片 岡	片 岡		
				2診	—	中牟礼 (乳児検診・予防注射)	—	千 葉 (慢性疾患・予防注射)	—	
外科 (完全予約制)	午前	8:30~11:00	9:00~	新患	須 田	榎 本	小 出	須 田	※完全予約制 ※必ず事前予約が必要です。	
				予約	小 出	須 田	榎 本	榎 本		須 田
整形外科 (完全予約制)	午後	13:00~15:30	13:30~	大 竹 (乳腺外来)	—	—	—	—	※乳腺外来(予約制)	
産婦人科	午前	8:30~11:00	9:00~	1診	夏 目 (婦人科)	夏 目 (婦人科)	夏 目 (婦人科)	夏 目 (婦人科)	※月・水・木曜日 産科担当 野田医師・大学医師 不定期	
				2診	野田/大学医師 (産科)	大学医師 (産科)	野田/大学医師 (産科)	野田/大学医師 (産科)		夏 目 (産科)
皮膚科	午後	13:00~16:00	14:00~	野 田 (予約制)	—	夏 目 (婦人・産科)	—	遠 藤 (婦人・産科)		
泌尿器科 (完全予約制)	午前	8:30~10:45	9:00~	予約	金 子	東	郷	郷	※完全予約制 ※新患の方は紹介状をお持ちください。	
				9:30~	新患	郷	金 子	東		金 子
歯科 (予約制)	午後	13:00~16:00	14:00~	斎 藤	斎藤/大学医師	斎 藤	斎 藤	斎 藤	※第2・第4火曜日は 大学医師	
				斎 藤	斎藤/大学医師	斎 藤	斎 藤	斎 藤		
眼科	午前	8:30~	9:00~	田 辺 受付時間 (8:30~11:00)				長谷川・受付時間 (8:30~9:30) (予約制)	※新患の方は紹介状 をお持ちください。	
								田 辺		
その他の科	午後	13:00~16:00	13:30~	耳鼻咽喉科		耳鼻咽喉科			※各科とも大学医師 ※現在、リエゾン精神科の 新患受付は中止して おります。	
						リエゾン精神科 (予約制)				
								脳神経外科		

すべてのいのちの虹になりたい それが日本最大の社会福祉法人・済生会の願いです



## 当院の基本方針

1. 患者さんに信頼される医療を提供します
2. 医療と福祉を円滑に連携します
3. 地域に必要な二次救急の医療を充実します
4. 災害拠点病院として機能強化につとめます

## 発行



社会福祉法人 済生会支部  
 新潟県済生会三条病院 広報委員会

〒955-8511 新潟県三条市大野畑6番18号  
 TEL 0256-33-1551 FAX 0256-34-7541  
 ホームページ <http://www.saisanhp.com>  
 facebookページ <http://www.facebook.com/saiseikaisanjo>

