



こぶしの花だより

2026年6月 Vol.89

さっぽろ山鼻
内科・糖尿病クリニック

バックナンバーは
こちらから⇒



☆ 今月のお知らせ&お願い ☆

◆6月・7月の予定

6/2、23 (火) 午前中休診【伏見小中学校検診】・午後は通常どおり 13:30~17:00 診療です。
6/24 (水) 休診【伏見小学校検診】
7/7 (火) 休診

◆8月の夏季休診について

8/13 (木) ~8/16 (日) まで休診です。※この期間中は電話でのお問い合わせはできません。

◆マイナ保険証の利用にご協力下さい

受診の際は「マイナ保険証」または「資格確認書」をご持参下さい。詳しくは札幌市のホームページで検索、「マイナ保険証」でご確認ください。

※マイナ保険証の電子証明書は5年ごとの有効期限があります。有効期限が近付くと更新を知らせる通知が届きます。その際は市区町村の窓口で更新手続きをして下さい。(3か月前から手続き可能)

◆4月から当院の「肺炎球菌ワクチン」の種類・接種料金が変わりました。

これまでのニューモバックスに代わって、より広い肺炎球菌株に対応し、かつ5年ごとの追加接種は原則不要となるワクチンに切り替わりました。当院での取り扱いは、下記の2種類です。

・プレバナー20：料金 11,000 円 ・キャップバックス：料金 14,500 円

札幌市にお住まいで当該年度(4/1~翌年3/31)に「65歳」になれる方は札幌市からの助成が受けられます。詳細はホームページをご確認ください。

※ワクチンは電話でのご予約をお願いします。時間帯などによっては電話が繋がりにくい場合もありますことを何卒ご容赦下さい。

6月旬の果物 さくらんぼ・メロン



適量は10個まで



適量は1/6個まで

5/16(土)「健康教室」を開催しました。

次回は秋ごろに開催予定です。



時短!簡単!野菜をとるコツ♪

①カット不要の野菜を使おう

カット野菜、もやし、トマト、切り干し大根、わかめ、もずく、きのこなど

②電子レンジを活用しよう

野菜なら2~3分間加熱、魚なら4~5分加熱する。豆腐の水切りや白滝の下茹でも可能

③麺やメイン料理と同時加熱で時短



タンメン



和風バーグ



鮭のチャンチャン焼き