



こんにちは!

かいせい
石倉 快晟くん
(1歳8か月)

[パパ] 豊さん
[ママ] 千亜紀さん (野町)
もうすぐお兄ちゃんになるね。
仲良くしてね。
……ママより

掲載をご希望の方は
企画情報課広報担当まで
(内線2203)

元気印のおすすめメニュー

「うっとうしい」と嫌われがちな梅雨の季節となりましたが、適度な雨はなくてはならないもの。バランスのとれた食事や十分な睡眠で体調を崩さないよう梅雨ならではの楽しみを見つけてみませんか。今回は、良質たんぱく質とカルシウムが豊富に含まれ、普通のハンバーグよりエネルギーが低めで、肥満予防に役立つ一品をご紹介します。子供から年配の方まで幅広い年代層に好評のメニューです。ぜひおためしください。

ほわいとバーグ

材料 (4人分)

焼き豆腐	1丁
プロセスチーズ	80g
枝豆 (さや付き)	50g
長ネギ	¼ (30g)
かに風味かまぼこ	4本
スキムミルク	大さじ3
かたくり粉	大さじ2
薄力粉	大さじ3
A サラダ油	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
塩	少々
バター	5g
シソの葉	適量
大根おろし	100g
1人分 244kcal カルシウム278mg	

作り方

- 焼き豆腐は大きめにくずし、ザルに上げ、水切りしておく。
- チーズは5mm角に切る。枝豆はゆでてさやから出す。長ネギはみじん切りにし、カニかまぼこは長さを半分に切つてほぐす。
- ①の豆腐をボウルに入れ、Aを加えて混ぜ、②も加えて混ぜる。
- ③を8等分し、手に水をつけてから小判型に丸める。
- フライパンにバターとサラダ油を入れて熱し、両面をきつね色になるまで焼いたら、ふたをして中まで火を通す。
- しその葉の上に盛り、大根おろしを添える。



滑川市食生活改善推進協議会

集団健康診査のお知らせ

とき	ところ	検診項目						
		基本	肺・結核	大腸	胃 (胃がん)	子宮 (子宮がん)	乳房 (乳房がん)	
7月6日(金)	農村環境改善センター	○	○	○	○	△	△	
7月23日(月)	早月加積地区公民館	○	○	○	○	△	△	
7月31日(火)	J Aアルプス 山加積ふれあいセンター	○	○	○	○	-	-	

○印：午前実施 △印：午後実施
☆乳房は40～49歳までの方は2方向撮影となります。
☆65歳以上の方には受診票と基本チェックリストが同封されています。必ず問診事項をご記入のうえ、受診してください。

検診受付時間と受診者負担金

(負担金は検診会場受付にてお支払いください。)

検診項目	受付時間	負担金 (70歳未満)
基本	○ 8:00～9:30	500円
肺・結核	○ 8:00～9:30	無料 (喀痰検査200円)
大腸	○ 8:00～9:00	200円
胃	○ 8:00～9:30	500円
子宮	△ 13:00～14:00	500円
乳房	△ 13:00～14:00	500円

申込方法

- *がん検診 (胃・子宮・乳房) の申し込みは、電話で市民健康センターへ。
- *定員になり次第締め切りますので、お早めにお申し込みください。
- *大腸がん検診を受けられる方は、事前に各地区公民館または市民健康センターへ検査セットを取りに来てください。
- *必ず受診票をお持ちください。
- *基本健診を受けられる方は、空腹でご受診ください。
- *胃がん検診を受けられる方は、前夜9時以降絶食でご受診ください。

問合せ先 市民健康センター (☎475-8011)

7月の母子・成人保健

会場・問合せ先 市民健康センター (☎475-8011)

健康診査	○4か月児健康診査・離乳食講習会 26日(木) 受付 13:10～13:30 対象はH19.3月生まれの子	日常生活している歯ブラシを持参してください
	○1歳6か月児健康診査 19日(木) 受付 13:10～13:30 対象はH17.12月生まれの子	
	○3歳児健康診査 13日(金) 受付 13:10～13:30 対象はH16.3月生まれの子	
教室・相談	母子保健 ○すこやか子育て相談 4日(水) 9:30～11:30	
	○ことばの相談 (会場: 青志会館 問合せ先: 福祉課) 5日(木)・12日(木)・19日(木)・26日(木) 9:00～12:00	
	成人保健 ○糖尿病健康相談 (イブニング相談) 2日(月) 17:00～19:00	
	○機能訓練 12日(木) 13:30～ ○健康結果相談日 (要予約) 27日(金) 13:30～15:30 ○メタボリック改善相談 (要予約) 9日(月) 日中 9:00～12:00 17日(火) 夜間 17:00～19:00	
その他	○虫歯予防フッ素塗布 5日(木)、17日(火) 受付 13:15～13:45 <1歳6か月児健診で説明を受けられた方>	

子育て支援センター案内

(あずま保育所内) ☎476-6565

子育て中の親子は誰でも利用できます。(月～金)

子育てサロン (10:15～12:00 参加費無料)

赤ちゃんサロン (0～1歳6か月ごろまでのお子さん)	
3日(火)	水遊び用具作り
17日(火)	七夕飾り作り
キッズサロン (1歳6か月ごろ以上のお子さん)	
10日(火)	水遊び用具作り
24日(火)	七夕飾り作り

親子サークル (木曜日 10:15～12:00 登録が必要です)
0歳児、1歳児、2歳児 (学年別)

育児相談 電話・面接を受けています。(月～金)

「ベビーマッサージ」

とき 7月4日(水) 10:15～11:00
ところ 子育て支援センター (あずま保育所内)
定員 20組程度
講師 島倉先生
申込み・問合せ先 子育て支援センター
(☎476-6565)

食中毒に注意しましょう

～湿気が多い日本の夏は
細菌にとって最適の季節です～
食中毒予防の3原則は、細菌やウイルスを「つけない」「増やさない」「殺菌する」です。

「つけない」- 洗うポイント

見た目はきれいでも、手には多くの細菌がついています。調理の際には丁寧に手を洗う習慣を身に付けましょう。また、一つの食品ごとに包丁やまな板を洗いましょう。

「増やさない」- 冷蔵庫に保存する時のポイント

冷蔵庫や冷凍庫の保存は便利ですが、過信は禁物です。早めに食べきるようにし、食品の長期保存は避けましょう。冷蔵庫や冷凍庫は詰め過ぎないようにし、冷蔵庫は10℃以下(生ものは4℃以下)、冷凍庫は-15℃以下を維持しましょう。

肉や魚はビニール袋などに入れ、ほかの食材に触れないようにしましょう。また、すぐに食べない料理は手早く冷まして冷蔵庫へ入れましょう。

「殺菌する」- 調理の時のポイント

食材は加熱することに心がけ、あやしいと感じた食品は捨てましょう。加熱料理をする際は、十分に加熱をし、(食品の中心部が75℃以上、1分以上の加熱が目安) また、電子レンジなどで加熱するものは時々かき混ぜながら調理しましょう。

問合せ先 市民健康センター (☎475-8011)

児童館行事 ☎475-3706

親子サークル 10:30～12:00
たんぼぼ(1歳児) 4日(水)・18日(水)
ひまわり(2歳児) 11日(水)・18日(水)

1日(日)	ドッチビー教室	14:00～15:00	小学生
7日(土)	子ども表現活動教室	13:00～14:30	小学生
	将棋教室	14:00～16:00	小学生
8日(日)	クッキング教室	10:00～12:00	小学生
14日(土)	親子ふれあいクッキング	10:00～12:30	小学生・大人
	茶道教室	14:00～16:00	小学生
21日(土)	一輪車教室	10:00～11:30	小学生
	子ども表現活動教室	13:00～14:30	小学生
28日(土)	手芸教室	14:00～16:00	小学生
	囲碁教室	10:00～11:30	小学生
30日(月)	日赤救急法講習会	10:00～11:30	小学生

※14日の「親子ふれあいクッキング」の会場は、市民交流プラザです。

休日当番医

☎は新川地区の当番を掲載

月日	当番医	電話番号	所在地
7月1日(日)	荒川内科クリニック	475-0001	下小泉町
	☎ やすだ歯科	476-6480	上小泉
8日(日)	岩城小児科医院	475-0132	下小泉町
	☎ 酒井歯科医院	475-0159	瀬羽町
15日(日)	毛利医院	475-0054	四間町
	☎ 水橋歯科医院	475-0577	田中町
16日(月)	伊井外科医院	475-1160	加島町
	☎ 藤井歯科医院	475-0352	田中新町
22日(日)	中村内科医院	476-6222	中川原
	☎ やご歯科医院	475-6910	清水町
29日(日)	石坂医院	477-1818	嘉大窪
	☎ 荒川歯科クリニック	475-8600	常盤町
8月5日(日)	吉見病院	475-0861	清水町
	☎ 江口おくがわ歯科医院	0765-22-2607	魚津市

*診療時間は9:00～17:00です。都合により変更になる場合がありますので、一般医は消防署 (☎475-0180)、歯科医は県歯科保健医療総合センター (☎433-2039) へ確認の上、ご利用ください。

24時間健康テレホンサービス (利用電話番号) ☎442-0003

曜日	7月のテーマ
月	予防接種の効果
火	冷房病とその予防
水	睡眠中の口の湯ぎ
木	なぜ入れ歯が必要なのでしょう?
金	むち打ち症と低髄圧症候群
土・日	転倒予防-自己診断しましょう

提供 県保険医協会 ☎442-8000