



## こんにちは!

こう  
道音 虹くん  
(1歳8か月)

[パパ] 博昭さん  
[ママ] 佳名子さん(菰原)  
すくすく大きくなってね。  
……ママより

掲載を希望の方は  
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

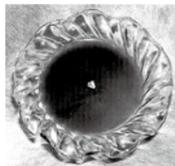
毎日暑い日が続きますね。「ホッ」と一息という時、抹茶を使った冷たいおやつはいかがでしょう。ビタミンCや抗酸化作用のあるカテキンやリラックス効果、集中力を高める効果のあるテアニンなど、緑茶の栄養がそっくり含まれています。甘味が欲しい方はあずきを添えてもおいしいです。

ぜひ、おためしください。

### 抹茶のプラマンジェ風

#### 材料(2人分)

牛乳 1カップ  
抹茶 大さじ1/2~1  
砂糖 大さじ1  
コーンスターチ 大さじ2



1人分  
124kcal

#### 作り方

- ① 鍋に牛乳以外の材料を入れ、泡立て器で混ぜる。
- ② 牛乳を加えて混ぜ、①を溶かす。
- ③ 鍋を火にかけ、木べらで鍋底から混ぜる様にし、とろみがついたら、火を止める。
- ④ 器に入れ、冷やし固める。

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(乳がん)
9月4日(火)	西地区公民館	○	○	○	○	△	△

○印：午前に実施 △印：午後に実施

☆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

## 8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	<b>○4か月児健康診査・離乳食講習会</b> 30日(木) 受付 13:10 ~ 13:30 対象はH19.4月生まれの子
	<b>○1歳6か月児健康診査</b> 23日(木) 受付 13:10 ~ 13:30 日常生活している歯ブラシを持参してください 対象はH18.1月生まれの子
	<b>○3歳児健康診査</b> 10日(金) 受付 13:10 ~ 13:30 対象はH16.4月生まれの子
教室	母子保健 <b>○パパ・ママ教室</b> 18日(土) 9:30 ~ 12:00 <詳しくは広報8ページを>
	<b>○ことばの相談</b> (会場：青志会館 問合せ先：福祉課) 2日(木)・23日(木)・30日(木) 9:00 ~ 12:00
相談	成人保健 <b>○糖尿病健康相談</b> 6日(月) 9:00 ~ 12:00
	<b>○機能訓練</b> 24日(金) 13:30 ~ <b>○メタボリック改善相談(要予約)</b> 13日(月) 9:00 ~ 12:00 20日(火) 17:00 ~ 19:00
	<b>○虫歯予防フッ素塗布</b> 2日(木)・21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>
その他	

## 児童館行事 ☎475-3706

3日(金)	防災教室	10:30 ~ 11:30	小学生
6日(月)	交通安全教室	10:15 ~ 11:15	小学生
25日(土)	巡回児童劇 アフタフバーパン劇団 「ざん・ばら・りん劇場」公演	13:30 ~ 15:30	幼児・小学生 一般

※25日の「巡回児童劇」の会場は、地域交流センター(早月中学校併設)です。

## パパ・ママ教室のお知らせ

- とき 8月18日(土) 9:30 ~ 12:00
- ところ 市民健康センター
- 内容 「パパ・ママいっしょに子育て」(講義)  
・赤ちゃんの接し方  
・沐浴(もくよく)のしかた(実技)など
- 対象 平成19年10月~12月に出産予定日の初めてパパとママになれる方  
15組程度(定員になり次第締め切ります)
- 参加費 無料
- 持ち物 母子健康手帳、タオル、筆記用具
- 申込方法 8月13日(月)までに、市民健康センター ☎475-8011へ

## ひきこもりなど家族教室

お子さんのひきこもりなどで一人で悩んでいませんか?同じ悩みを持つ人たちと一緒にひきこもりについて理解を深め、対応の仕方について学びましょう。

- とき 8月28日(火) 14:00 ~ 16:00
- ところ 県中部厚生センター 2階
- 対象 ひきこもりなどで悩んでいる家族
- 内容 ミニ講義、助言者を交えての座談会など
- 申込み・問合せ先 中部厚生センター地域保健班 ☎472-1234

## ヘリカルCTによる肺がん検診のお知らせ

とき	ところ	受付時間
9月8日(土)	市民健康センター	8:00 ~ 10:30
9月9日(日)		

- 対象者 滑川市民で40歳以上の方(職場で検診をしている方も可)
- 受診者負担金 3,300円(8,300円のところ)  
注：70歳以上の方も負担金がかかります
- 定員 両日とも60人(要予約)
- \*ただし、昨年ヘリカルCT検診を受けた方、または今年すでに市の集団検診や医療機関で肺がん検診を受けた方はご遠慮ください。
- ※ヘリカルCT検診とは、胸部の周囲をらせん状に回転し、息を止めて約15秒で撮影が終了する最新の装置です。従来のX線レントゲン撮影では発見が難しい極めて微小な肺がんや見つかりにくい部位の肺がんなども発見されやすい、精度の高い検査です。
- 申込み・問合せ先 市民健康センター ☎475-8011

## 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)

7日(火) 音あそび

21日(火) 体操・指人形劇

キッズサロン (1歳6か月ごろ以上のお子さん)

27日(月) 体操・電車ごっこ

8月のサロンの日は、水遊びもします。水遊びの準備(水着またはパンツ、タオル、着替え)をお願いします。

※13日(月)~16日(木)はお盆で、支援センターはお休みします。

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(年齢別)

育児相談 電話・面接を受けています。(月~金)

## 休日当番医

滑川地区の当番医掲載

月日	当番医	電話番号	所在地
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
12日(日)	長治整形外科医院	475-7170	加島町
	奥川歯科医院	0765-22-0090	魚津市
14日(火)	石坂眼科医院	475-0387	四間町
	稲場歯科医院	0765-22-0243	魚津市
15日(水)	厚生連滑川病院(外科)	475-1000	常盤町
	みのう医科歯科クリニック	0765-22-0500	魚津市
16日(木)	野尻外科医院	475-4131	上小泉
	夏目歯科医院	0765-22-1892	魚津市
19日(日)	鷹取医院	475-0345	清水町
	森本歯科医院	0765-22-8400	魚津市
26日(日)	長崎耳鼻咽喉科医院	475-2020	上小泉
	河内歯科医院	0765-23-1733	魚津市
9月2日(日)	加積クリニック	476-0558	堀江
	小熊歯科医院	0765-24-6567	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	8月のテーマ
月	貧血
火	日本脳炎
水	富山県における妊娠中の医療費助成
木	口臭
金	認知症の早期診断
土・日	疲労骨折

提供 県保険医協会 ☎442-8000