

掲載をご希望の方は
企画情報課広報担当まで
(内線2203)



こんにちは!

めぐる
浦崎 盤くん
(1歳10か月)

[パパ] 徳弘さん
[ママ] 恵美さん(中野島)
思いやりのある優しい子になっ
てね。

……ママより

元気印のおすすめメニュー

まだまだ厳しい残暑が続きますね。今月は、夏の疲れで食欲が低下したときにおすすめのさっぱり口当たりの良い「簡単おすし」をご紹介します。酢の酸味やみょうが、青しそなどの香味野菜は食欲増進に役立ち、ごはんは元気の源です。食欲がなくても、欠食は禁物です。ぜひ、おためしください。

香り野菜ずし

材料(6人分)

米	3カップ
酒	大さじ2
だし昆布	適量
合わせ酢	
酢	70cc
砂糖	30g
塩	3g
きゅうり	2本
ミョウガ	3個
青しそ	10枚
白いりごま	大さじ1
桜エビ	大さじ1
1人分	388kcal

作り方

- ①米はとぎ、酒、だし昆布を入れ、普通の水加減にして炊く。
- ②きゅうりは、せん切りし、うすく塩をしておく。ミョウガは、薄い輪切り、青しそはせん切りにしておく。
- ③合わせ酢を作り炊き上がったご飯に混ぜ、②の野菜白ごま、桜エビを混ぜる。



滑川市食生活改善推進協議会

なめりかわ 市民健康フォーラム

「あなたの骨は健康ですか?」
一骨粗鬆症による寝たきりにならないために!!

と き 9月29日(土) 14:00~16:30
(当日12:30~14:00まで
健康相談・測定コーナー開催)

ところ 西地区コミュニティホール
参加費 無料 定員 300人

特別講演
「あなたの背骨は大丈夫ですか?」
一背骨は骨粗鬆症と活力のバロメーター」
金沢大学医学部附属病院長
整形外科教授 富田 勝郎先生
問合せ先 市民健康センター(☎475-8011)

24時間健康テレホンサービス (利用電話番号) ☎442-0003

曜日	9月のテーマ
月	動脈硬化の検査
火	子どもの下痢のときの食事
水	ノドの違和感
木	新しい白い歯の作り方
金	乗り物酔いについて
土・日	脊椎(腰椎)分離症

提供 県保険医協会 ☎442-8000

9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	<p>○4か月児健康診査・離乳食講習会 27日(木) 受付 13:10~13:30 対象はH19.5月生まれの子</p> <p>○1歳6か月児健康診査 20日(木) 受付 13:10~13:30 対象はH18.2月生まれの子</p> <p>○3歳児健康診査 14日(金) 受付 13:10~13:30 対象はH16.5月生まれの子</p>	<p>日常生活している歯ブラシを持参してください</p>
	<p>母子保健</p> <p>○すこやか子育て相談会 5日(水) 9:30~11:30</p> <p>○ママと赤ちゃんのふれあひ会 21日(金) 13:30~15:30 <詳しくは広報10ページを></p> <p>○ことばの相談 (会場:青志会館 問合せ先:福祉課) 6日(木)・13日(木)・20日(木)・27日(木) 9:00~12:00</p>	
	<p>成人保健</p> <p>○糖尿病健康相談(イブニング相談) 3日(月) 17:00~19:00</p> <p>○機能訓練 25日(水) 13:30~</p> <p>○メタボリック改善相談(要予約) 10日(月) 9:00~12:00 18日(水) 17:00~19:00</p>	
そ の 他	<p>○虫歯予防フッ素塗布 6日(木)、18日(水) 受付 13:15~13:45 <1歳6か月児健診で説明を受けられた方></p>	

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)	
4日(水)	体操・エプロンシアター
18日(水)	動物パトロン作り
キッズサロン(1歳6か月ごろ以上のお子さん)	
11日(水)	運動会ごっこ
25日(水)	ももしも電話作り

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(年齢別)

育児相談 電話・面接を受けています。(月~金)

すこやか教室

と き 9月14日(金) 10:30~11:00
ところ 子育て支援センター(あずま保育所内)
内 容 「偏食と食育について」
講 師 石尾管理栄養士
定 員 20組程度
申込方法 9月10日(月)までに、子育て支援センター
(☎476-6565)へ

幼児ことばの教室(相談)

この教室は、保育園や幼稚園に通園しているお子様の、発音の誤りやことばの発達についての相談や指導を行っています。
「小学校へ入学するまでに赤ちゃんことばを直したい」「サ行のことばの発音がタ行になって、気になる」など、ことばのことで悩みをお持ちの方は、気軽にご相談下さい。
専門の指導員が相談に応じています。
問合せ先 福祉課社会福祉担当(内線752)

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)



健康 育児

児童館行事 ☎475-3706

親子サークル 10:30~12:00
たんぼぼ(1歳児) 5日(水)・19日(水)
ひまわり(2歳児) 12日(水)・26日(水)

1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
2日(日)	英会話教室	14:30~16:00	小学生
	親子ミニ運動会	10:00~11:30	1・2歳児
8日(土)	クッキング教室	10:00~12:00	小学生
	茶道教室	14:00~16:00	小学生
22日(土)	一輪車教室	10:00~11:30	小学生
	囲碁教室	10:00~11:30	小学生
	子ども表現活動教室	13:00~14:30	小学生
30日(日)	手芸教室	14:00~16:00	小学生
	ドッチビー教室	14:00~15:00	小学生

※2日の「親子ミニ運動会」の会場は、
サン・アビリティーズ滑川です。

休日当番医 (歯は新川地区の当番を掲載)

月 日	当 番 医	電話番号	所在地
9月2日(日)	厚生連滑川病院(内科系)	475-1000	常盤町
	☎ 小熊歯科医院	0765-24-6567	魚津市
9日(日)	くるまたにクリニック	476-5122	上小泉
	☎ 米山歯科クリニック	0765-24-7811	魚津市
16日(日)	さいとう内科医院	476-5110	加島町
	☎ 米田歯科医院	0765-23-0600	魚津市
17日(祝)	加積クリニック	476-0558	堀江
	☎ ふれんど歯科クリニック	0765-23-5888	魚津市
23日(祝)	なかの眼科医院	475-0211	下小泉町
	☎ 清水歯科医院	0765-22-1121	魚津市
24日(休)	ほたる皮ふ科クリニック	476-1299	下島
	☎ 寺崎歯科医院	0765-22-3619	魚津市
30日(日)	おのうえこどもクリニック	475-6677	柳原
	☎ 谷川歯科医院	0765-24-3540	魚津市
10月7日(日)	荒川内科クリニック	475-0001	下小泉町
	☎ 吉川歯科医院	0765-22-7530	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。