



## こんにちは!

やまと  
川崎 大翔くん(3歳)  
みずな  
絆成くん(9か月)

[パパ] 広進さん  
[ママ] ひとみさん(瀬横町)  
いつまでも兄弟仲良くね。  
……ママより

## 食育コーナー「あさごはんぬき」にご用心!

あさごはんは、1日のはじめに食べる大事な食事です。あさごはんを食べることで、①体が元気に活動を始めます。②脳のエネルギー源となって集中力が高まります。③腸に刺激を与えて便秘を防ぎます。車もガソリンをいれないと動かないように、身体もエネルギーを与えないと元気に活動できません。家族みんなであさごはんを食べる習慣をつけ、健康な1日のスタートをきりましょう!!

あさごはんの基本【できるだけ、主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう。】

- ◎ 主食(ごはん・パン)
- ◎ 主菜(目玉焼き・ウインナー・納豆・干魚など)
- ◎ 副菜(野菜の料理・野菜の味噌汁やスープなど)

※まずは、主食をしっかり食べてエネルギー源を確保すると良いです。

### チーズトースト 忙しい朝でも簡単～おすすめ!あさごはん～

材料(1人分)

食パン 1枚  
コーン 大きじ1  
たまねぎ 10g  
スライスチーズ 1枚  
ウインナー 1本

作り方

- たまねぎをうす切りにする。
- コーンは水気をきっておく。
- ウインナーを細かく切る。
- 食パンの上にスライスチーズを置き、①～③までをのせてトースターで焼く。



食べるときに牛乳・フルーツを添えれば、栄養満点!! お好みでケチャップなどをかけてもおいしくいただけます。

掲載をご希望の方は  
企画情報課広報担当まで(内線223)

## 集団健康診査のお知らせ

とき	ところ	検診項目			
		がん検診	肺・結核	大腸	子宮
7月15日(火)	西地区公民館	—	午前	午後	
7月25日(金)	市民健康センター	午前	—	—	
7月31日(木)	早月加積地区公民館	—	午前	午後	

\* 7月25日の健康診査(従来の基本健康診査)は、40歳未満の希望者の方(職場健診などがない方)も受診できます。(40歳未満の方…受診者負担金500円)

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	70歳以上
特定健康診査・後期高齢者の健康診査	8:00～10:30	無料	
がん検診	肺・結核	8:00～9:30	無料(喀痰検査200円)
	大腸	8:00～9:00	2000円
	胃	8:00～9:30	5000円
	子宮	13:00～14:00	5000円
	乳房	13:00～14:00	5000円(40～49歳の方は2方向で撮影)

### 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、事前に市民健康センターまたは各地区公民館へ検査セットを取りに来てください。
- \*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。
- \*がん検診を受けられる方は、必ず受診票をお持ちください。
- \*特定健康診査・後期高齢者の健康診査を受けられる方は、空腹でご受診ください。
- \*特定健康診査・後期高齢者の健康診査を受けられる方は、必ず受診券と保険証をお持ちください。

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	<b>〇4か月児健康診査・離乳食講習会</b> 24日(休) 受付 13:10～13:30 対象はH20.3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
	<b>〇1歳6か月児健康診査</b> 17日(休) 受付 13:10～13:30 対象はH18.12月生まれの子	
	<b>〇3歳児健康診査</b> 11日(金) 受付 13:10～13:30 対象はH17.3月生まれの子	
教室・相談	母子保健	
	<b>〇すこやか子育て相談会</b> 2日(休) 9:30～11:30	
	<b>〇食でゲンキッズ</b> 12日(土) 9:45～12:00<詳しくは10ページを>	
	<b>〇ことばの相談</b> (会場:青志会館 問合せ先:福祉課) 3日(休)・10日(休)・17日(休)・24日(休)・31日(休) 9:00～12:00	
その他	成人保健	
	<b>〇糖尿病健康相談</b> 7日(月) 17:00～19:00 <b>〇機能訓練</b> 9日(水) 13:30～15:30	
その他	<b>〇虫歯予防フッ素塗布</b> 3日(休)・15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)	
1日(火)	水あそび用具作り
15日(火)	七夕かざり作り
キッズサロン(1歳6か月ごろ以上のお子さん)	
8日(火)	水あそび用具作り
22日(火)	七夕かざり作り

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(年齢別)

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16日(休) 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 島倉昌代先生(日本マタニティヨガ認定インストラクター)

申込み・問合せ先 子育て支援センター

(☎476-6565)

## 「食でゲンキッズなめりかわ」食育教室参加者募集

食べること・食べ物について学習し、調理実習・試食を楽しみませんか?

とき 8月9日(土) 9:45～12:00

ところ 市民交流プラザ3階 調理実習室

対象者 市内の小学生とその保護者

定員 先着15人

内容 食に関するおはなし

調理実習(ひんやりそうめん・デザートなど)

参加費 1人100円

持ち物 エプロン・三角巾・タオル

申込期限 7月31日(休)まで

申込み・問合せ先 市民健康センター(☎475-8011)

## 魚津地域産業保健センターのご活用を!

産業医(医師)の選任義務のない小規模事業場(50人未満)を対象に、労働衛生管理の一層の向上を目的として、産業医が無料で健康相談・健康指導・職場巡回視などのサービスを提供します。

①健康相談窓口(無料)

医師が事業主、労働者からの健康相談の応じます。

②個別訪問産業保健指導(無料)

「健康診断結果」にもとづいて、個別の健康診断を行います。

問合せ先 (社)魚津地域産業保健センター

魚津市本町1-4-27

(☎0765-22-0318)



## 児童館行事 ☎475-3706

親子サークル 10:30～12:00  
たんぼぼ(1歳児) 2日(水)・16日(水)  
ひまわり(2歳児) 9日(水)・23日(水)

5日(土)	将棋教室	14:00～16:00	小学生
	英会話教室	14:30～16:00	小学生
12日(土)	茶道教室	14:00～16:00	小学生
19日(土)	一輪車教室	10:00～11:30	小学生
	手芸教室	14:00～16:00	小学生
24日(木)	七夕かざり	10:30～12:00	幼児・小学生
25日(金)	七夕かざり	13:00～14:30	幼児・小学生
26日(土)	囲碁教室	10:00～12:00	小学生
	ドッチビー教室A	14:00～14:40	小学生
	ドッチビー教室B	14:50～15:30	小学生
31日(休)	おもしろ新聞を作ろう	13:00～15:00	小学生

## 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
7月6日(日)	長崎耳鼻咽喉科医院	475-2020	上小泉
	うめかわ歯科クリニック	0765-57-1233	黒部市
13日(日)	さいとう内科医院	476-5110	加島町
	河村歯科医院	0765-54-0210	黒部市
20日(日)	なかの眼科医院	475-0211	下小泉町
	奥村歯科医院	0765-24-5757	魚津市
21日(祝)	ほたる皮ふ科クリニック	476-1299	下島
	江口おくがわ歯科医院	0765-22-2607	魚津市
27日(日)	厚生連滑川病院(内科系)	475-1000	常盤町
	奥川歯科医院	0765-22-0090	魚津市
8月3日(日)	岩城小児科医院	475-0132	下小泉町
	稲場歯科医院	0765-22-0243	魚津市
10日(日)	打田内科	476-0050	辰野
	みのう医科歯科クリニック	0765-22-0500	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。