



## こんにちは!

いぶき  
清水 威歩輝くん  
(1歳9か月)

〔パパ〕 宏記さん  
〔ママ〕 美智代さん (有金東台)  
威風堂々と歩み輝いてね。  
……パパ&ママより

## 食育コーナー 元気印のおすすめメニュー

今月は、「富山型食生活」モデルメニューの春・夏編から献立紹介をします。「富山型食生活」は、旬の地場産食材や伝統的な食文化を活かしたバランスの良い理想的な食事です。最近では食卓に並ぶことが少なくなっているものもあるようですが、もう一度郷土食の良さを見直して伝承し、食生活からの健康づくりに役立てていきたいものです。

夏は、そうめんのおいしい季節です。今が旬の「白えび」でダシをとった富山ならではのそうめんつゆでぜひ、お召し上がりください。



### 白えび入り素麺

(1人分のエネルギー 225kcal 塩分 2.9g)

#### 材料 (4人分)

素麺 200g  
白えび (洗い、ひげを取る) 60g  
ねぎ (みじん切りする) 40g  
生姜 (すりおろす) 少々  
昆布 水 2カップ  
しょうゆ 60ml  
みりん 50ml

#### 作り方

- 水2カップに昆布と、白えびも入れ、しょうゆ、みりんでかけ汁を作る。
- 素麺を茹で水気をきり器に盛り、①をかけ、ねぎ、すりおろした生姜を添える。  
(汁は全部摂取しない塩分量です)

滑川市食生活改善推進協議会

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	受付時間				骨密度健診
		肺・結核 (ヘリカルCT)	大腸 (バリウム)	胃 (バリウム)	子宮 (超音波)	
8月30日(土)	市民健康センター	8:00~10:00				-
8月31日(日)						
9月10日(水)		-	13:00~14:00	13:00~14:30		

\* 9月10日(水)は、健診終了後、骨粗しょう症予防のミニ講座・栄養相談を予定しています。

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	負担金	
	70歳未満	70歳以上
肺・結核 (ヘリカルCT)	3,300円	
大腸	200円	無料
胃	500円	
子宮	500円	
乳房	500円	
骨密度健診	200円	

#### 申込方法

- \* 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。
- \* 検診を受けられる際は、必ず受診票をお持ちください。

#### ■ヘリカルCTによる肺がん検診について

ヘリカルCT検査は、胸部の周囲をらせん状に回転し、息を止めて約15秒で撮影が終了します。従来のX線レントゲン撮影に比べて微小な肺がんや見つけにくい部位の肺がんなども発見しやすい精度の高い検査です。

対象者 滑川市民で40歳以上の方(職場で検診を受けている方も可能)  
定員 両日とも60人(要予約)

\*ただし、昨年ヘリカルCT検診を受けられた方、または今年すでに市の集団健診や医療機関で肺がん検診を受けられた方はご遠慮ください。

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> 28日(木) 受付 13:10~13:30 対象はH20. 4月生まれの子	
	<b>○1歳6か月児健康診査</b> 21日(木) 受付 13:10~13:30 対象はH19. 1月生まれの子	* 日常使用している歯ブラシを持参してください
	<b>○3歳児健康診査</b> 8日(金) 受付 13:10~13:30 対象はH17. 4月生まれの子	
教室・相談	母子保健 <b>○食でゲンキッス</b> 9日(土) 9:45~12:00 <詳しくは7月号を>	
	<b>○パパママ教室</b> 23日(土) 9:30~12:00 <詳しくは8ページを>	
	<b>○たんぽぽ教室(言語・発達相談)</b> <事前に案内のあった幼児> 27日(水) 13:30~15:30	
その他	<b>○ことばの相談(会場:青志会館 問合せ先:福祉課)</b> 21日(木)・28日(木) 9:00~12:00	
	成人保健 <b>○糖尿病健康相談</b> 4日(月) 9:00~12:00 <b>○機能訓練</b> 5日(火) 13:30~15:30	
	<b>○虫歯予防フッ素塗布</b> 7日(木)、19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)	
5日(火)	水あそび(水着またはパンツ、タオル、着替えを準備)
19日(火)	手遊び、うたあそび
キッズサロン (1歳6か月ごろ以上のお子さん)	
12日(火)	水あそび(水着またはパンツ、タオル、着替えを準備)
26日(火)	絵の具を使って絵を描こう

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(水)~15日(金)、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)

## パパ・ママ教室のお知らせ

- とき 8月23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)  
・赤ちゃんへの接し方  
・沐浴(もくよく)のしかた(実技)など
- 対象 平成20年10月~12月に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18日(月)までに、市民健康センター(☎475-8011)へ

## ひきこもり等家族教室

お子さんのひきこもりなど、同じ悩みを持つ人たちと一緒に理解を深め、対応の仕方を学びましょう。

- とき 8月27日(水) 14:00~16:00
- ところ 中部厚生センター
- 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)

## 熱中症にご用心!!

熱中症とは、暑い環境で発生する障害のことです。

- 予防しよう
- ①十分な睡眠と休息を!
  - ②バランスのとれた食事を! 特に、豚肉・豆類・海藻類など
  - ③こまめな水分・塩分補給を! 室内でもこまめに補給
- 症状(めまい・失神・こむら返り・大量発汗)などが出たら  
①まず涼しい場所へ ②水分を補給  
~改善しなければお医者さんへ~

# 育児 健康 福祉

## 児童館行事 ☎475-3706

4日(月)	みずヨーヨーであそぼう	14:00~15:00	幼児・小学生
7日(木)	皿まわしをしよう	14:00~15:00	幼児・小学生
21日(木)	Tシャツ染め教室	10:00~11:30	小学生
23日(土)	ふれあい呈茶会	14:00~16:00	小学生・一般
28日(木)	ビデオ鑑賞	13:30~15:00	幼児・小学生

## 児童館まつりスタッフ募集!

- 恒例の児童館まつりを開催します。  
とき 9月28日(日) 10:00~14:00  
ところ 児童館・行田公園一帯  
\* 企画の参加や、当日のボランティアを募集します(小学5年生以上)。  
◆子どもたちと一緒に遊びたい方(グループ)  
◆模擬店(体験コーナー)のお手伝いをしてくださる方(グループ)

## 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
8月3日(日)	さいとう内科医院	476-5110	加島町
(歯)	稲場歯科医院	0765-22-0243	魚津市
10日(日)	打田内科	476-0050	辰野
(歯)	みのう医科歯科クリニック	0765-22-0500	魚津市
14日(木)	荒川内科クリニック	475-0001	下小泉町
(歯)	寺崎歯科医院	0765-22-3619	魚津市
15日(金)	厚生連滑川病院(外科系)	475-1000	常盤町
(歯)	森本歯科医院	0765-22-8400	魚津市
16日(土)	おのうえこどもクリニック	475-6677	柳原
(歯)	ふれんど歯科クリニック	0765-23-5888	魚津市
17日(日)	毛利医院	475-0054	四間町
(歯)	米山歯科クリニック	0765-24-7811	魚津市
24日(日)	伊井外科医院	475-1160	加島町
(歯)	小熊歯科医院	0765-24-6567	魚津市
31日(日)	中村内科医院	476-6222	中川原
(歯)	米田歯科医院	0765-23-0600	魚津市
9月7日(日)	石坂医院	477-1818	嘉大窪
(歯)	河内歯科医院	0765-23-1733	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。