



## こんにちは!

ななみ  
**金川 奈那美ちゃん**  
(1歳7か月)

[パパ] 哲朗さん  
[ママ] 静加さん(中川原)  
お姉ちゃんと仲良く、いっぱい遊んで大きく育つてね!  
……ママより

## 元気印のおすすめメニュー

木々の緑が一段と深まり、いよいよ梅雨入りですね。今月は、簡単調理の魚のムニエルと新玉ネギのシャキシャキした甘味でおいしくいただける南蛮漬けを御紹介します。

酢は防腐殺菌作用や食欲増進作用に加え、カルシウム吸収を助ける働きがあり、骨粗しょう症予防など生活習慣病予防に役立ちます。今夜の夕食にいかがでしょうか。

### 魚の南蛮漬け

#### 材料(4人分)

魚 4切れ  
塩・コショウ・かたくり粉 適宜  
玉ネギ 1/2個  
大根 40g  
ニンジン 40g  
ピーマン 1個  
甘酢  
だし汁(かつおだし) 1カップ  
うす口しょうゆ 大さじ5  
酢・砂糖 大さじ5

#### 作り方

- 魚はそぎ切りにし、塩、コショウをして、水気を取って、かたくり粉をまぶす。
  - 玉ネギは、薄切り、大根は薄い短冊切り、ピーマン、ニンジンはせん切りにする。
  - 甘酢を合わせておき、②の野菜を漬け込んでおく。
  - フライパンにサラダ油をたっぷり入れ、両面焼き熱いうちに③につけ、味をなじませる。
- ※彩りにレモンやパセリを添えるときれいです。



1人分 184kcal 滑川市食生活改善推進協議会

掲載を希望の方は  
企画情報課広報担当まで  
(内線2203)

## 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	子宮	乳房
6月5日(火)	中加積地区公民館	○	○	○	○	△	△
6月5日(火)	J Aアルプス 山加積ふれあいセンター					※	※
6月12日(火)	浜加積地区福祉センター	○	○	○	○	△	△
6月14日(木)	東加積地区公民館	○	○	○	○	△	△
7月6日(金)	農村環境改善センター	○	○	○	○	△	△

○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
大腸	○ 8:00～9:00	200円
胃	○ 8:00～9:30	500円
子宮	△ 13:00～14:00 ※ 15:15～15:45	500円
乳房	△ 13:00～14:00 ※ 15:15～15:45	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

## 6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H19.2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>○1歳6か月児健康診査</b> 21日(木) 受付 13:10～13:30 対象はH17.11月生まれの子	
	<b>○3歳児健康診査</b> 8日(金) 受付 13:10～13:30 対象はH16.2月生まれの子	
教室・相談	<b>母子保健</b> <b>○たんぼぼ教室(言語・発達相談)</b> 27日(水) 13:30～15:30 <事前に案内のあった幼児> <b>○ママと赤ちゃんのふれ愛会</b> 22日(金) 13:30～15:30 <詳しくは、右のページをご覧ください> <b>○ことばの相談(会場:青志会館 問合せ先:福祉課)</b> 7日(木)・14日(木)・21日(木)・28日(木) 9:00～12:00	
	<b>成人保健</b> <b>○糖尿病健康相談</b> 4日(月) 9:00～12:00 <b>○機能訓練</b> 15日(金) 13:30～	
	<b>その他</b> <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)	ガラガラ作り
19日(火)	ふれあい遊び
キッズサロン(1歳6か月ごろ以上のお子さん)	
12日(火)	絵を描こう
26日(火)	新聞を使って遊ぼう

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)

## 育児講座「パパと遊ぼう」

とき 6月16日(土) 10:00～11:00  
ところ 子育て支援センター(あずま保育所内)  
定員 30組程度(未就園児の1～2歳児)  
講師 加藤善之さん  
(NPO法人日本ミュージックケア協会)  
申込締切 6月8日(金)まで  
申込み・問合せ先 子育て支援センター  
(☎476-6565)

## ママと赤ちゃんのふれ愛会

はじめての赤ちゃんを迎えるママのなかには、妊娠・出産、そして子育てに戸惑いや不安な気持ちを抱えている方も多いのではないのでしょうか。妊娠中から出産後も悩みが多い母乳育児を中心に、講義や個別相談を行っています。ぜひ、この機会に参加してみませんか?

とき	6月22日(金) 受付 13:00～13:30
ところ	市民健康センター
対象	妊婦の方…平成19年7月～9月に出産予定日 出産後の方…お子さんが平成19年3月～5月生まれ
内容	・助産師による講義 「妊娠～出産後の乳房管理」 ・保健師による話と実技 「ふれあって遊ぼう」 ・妊婦さんと先輩ママさんたちの交流会 ・個別相談…おっぱい相談(助産師)、絵本の読み聞かせ体験、お子さんの計測 など
持ち物	母子健康手帳、タオル2本(おっぱい相談希望の方) そのほか必要なもの
申込み・問合せ先	市民健康センター ☎475-8011 (ただし、定員があります。)
備考	おっぱい相談を受けられる方は申し込みの際に予約を入れてください。人数が多い場合、内容を変更することがあります。ご了承ください。

# 育児 健康 福祉

## 児童館行事 ☎475-3706

親子サークル 10:30～12:00			
たんぼぼ(1歳児) 6日(火)・20日(火)			
ひまわり(2歳児) 13日(火)・27日(火)			
2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
6日(火)	プレイバス親子ふれあい事業	13:30～15:00	1歳児・2歳児一般
9日(土)	写生大会(雨天順延)	9:00～12:00	幼児・小学生一般
16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
23日(土)	囲碁教室	10:00～11:30	小学生
	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
	手芸教室	14:00～16:00	小学生
24日(日)	ドッチビー教室	14:00～15:00	小学生
30日(土)	科学あそび教室 (エネルギー・環境)	10:00～11:30	小学生
	英会話教室	14:30～16:00	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
6月3日(日)	さいとう内科医院	476-5110	加島町
	モズミ歯科クリニック	464-2540	舟橋村
10日(日)	おのうえこどもクリニック	475-6677	柳原
	辻歯科医院	476-6811	中川原
17日(日)	ほたる皮ふ科クリニック	476-1299	下島
	網谷歯科医院	475-8400	高月町
24日(日)	くるまたにクリニック	476-5122	上小泉
	公園通り歯科	475-8881	常盤町
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

\*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。

## 24時間健康テレホンサービス ☎442-0003

曜日	6月のテーマ
月	1gA腎症について
火	大人もかかるりんご病
水	中高年の絆
木	虫歯予防とシーラント
金	リストカット
土・日	まき爪

提供 県保険医協会 ☎442-8000