

集団健康診査のお知らせ

(○は午前、△は午後)

検診項目	特定健康診査・後期高齢者の健康診査	がん検診					骨密度
		胃がん(バリウム)	大腸がん	肺がん・結核	子宮がん(頸部)	乳房がん	
受付時間	8:00～10:00	8:00～9:30	8:00～9:00	8:00～9:30		13:00～14:00	
自己負担金	40歳未満	500円					
	40～69歳	無料 ※会社の健康保険に加入の方は自己負担あり	500円	200円	レントゲン 無料 レントゲンと喀痰 200円	500円	500円
	70歳以上		無料	無料	無料	無料	無料
12月6日(土)	市民健康センター	○	○	○	○	△	△

◆申込方法 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。

◆受診方法

【特定健康診査・後期高齢者の健康診査】

*必ず受診券と健康保険証をお持ちください。*血液検査がありますので、空腹で受診してください。

【胃がん検診】

*前夜9時以降は絶食で受診してください。脱水予防のため、コップ1杯程度の水やお茶は検診の2時間前まで飲むことができます。*普段から常用の心臓や血圧の錠剤は起床時に服用してください。ただし、血糖を下げる薬や粉剤は服用しないでください。

【大腸がん検診】

*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で検査セットをお渡しします。

申込み・問合せ先 市民健康センター ☎475-8011

食育コーナー ～冬野菜の大根について～

大根は、白い根が淡色野菜、葉は緑黄色野菜です。それぞれ、栄養成分に違いがあり、根には、消化を促進する酵素が含まれており、胃腸が弱った時に食べると効果的です。また、葉には、ビタミンCや抗酸化力のあるカロテンが豊富に含まれています。

今月は、郷土料理でもある「ブリ大根」をご紹介します。



材料(5人分)

大根	800g	ダシ	3・1/2カップ	A
ブリ(切り身)	4切れ	酒	1/2カップ	
ショウガ	20g	しょうゆ	大さじ5	
ユズの皮	少々	砂糖	大さじ3	
		みりん	1/4カップ	
			(1人分 258kcal)	

作り方

- ①大根は1cmの厚さに切り、皮をむく。大きければ半分に切り、面取りをしたたっぷりの水から下ゆです。
- ②ブリは1切れを3～4等分し、ざるなどに並べて塩を少々ふる。少しおいてから、熱湯を回しかけて、水気をきる。
- ③ショウガは皮つきのまま、薄切りにする。ユズの皮を薄くむき、せん切りにする。
- ④鍋にAを入れ、煮立ったら、②のブリと③のショウガを加え、アクを取りながら中火で10分ほど煮る。
- ⑤ゆでたての熱い①の大根を④に加え、落しぶたをして弱めの中火で20分以上じっくり煮込む。
- ⑥器に盛り、③のユズの皮をのせて完成。

保育所給食担当栄養士

休日当番医

☎は新川地区の当番を掲載

月日	当番医	電話番号	所在地
12月7日(日)	鷹取医院	475-0345	清水町
	☎ 藤井歯科医院	475-0352	田中新町
14日(日)	くるまたにクリニック	476-5122	上小泉
	☎ 歯科ミントクリニック	471-5533	柳原
21日(日)	加積クリニック	476-0558	堀江
	☎ 荒川歯科クリニック	475-8600	常盤町
23日(月)	長崎耳鼻咽喉科医院	475-2020	上小泉
	☎ 医療法人社団網谷歯科医院	475-8400	魚躬
28日(日)	さいとう内科医院	476-5110	加島町
	☎ やご歯科医院	475-6910	清水町
30日(火)	ほたる皮膚科クリニック	476-1299	下島
	☎ 岩嶺歯科医院	483-1118	立山町
31日(水)	厚生連滑川病院(外科系)	475-1000	常盤町
	☎ 荒井歯科医院	473-3110	上市町
1月1日(木)	おのうえこどもクリニック	475-6677	柳原
	☎ 歯科 My クリニック	463-6480	立山町
2日(金)	厚生連滑川病院(内科系)	475-1000	常盤町
	☎ 幾島歯科医院	463-1900	立山町
3日(土)	打田内科	476-0050	辰野
	☎ 山本歯科医院	472-0117	上市町
4日(日)	荒川内科クリニック	475-0001	下小泉町
	☎ マキノ歯科医院	463-0269	立山町

*診療時間は9:00～17:00です。症状などにより受診できない場合がありますので当番医にご確認ください。
*都合により当番医が変更になる場合があります。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)で確認できます。

プレママさんのすこやかセミナー

妊娠、出産に役立つマタニティヨガと、おなかの赤ちゃんを元気に育てるための食生活、授乳について楽しく学ぶセミナーです。

とき 12月10日(水) 9:20～14:30(受付9:00～)

ところ 市民健康センター

対象者 平成27年3月～5月に出産予定の妊婦

- 内容
- ①マタニティヨガの講義と実技
 - ②妊娠期の食生活についての講義・簡単調理実習
 - ③妊娠～出産後の乳房管理についての講義授乳
- ※③は希望者のみ

定員 15人程度

参加費 無料

持ち物 母子健康手帳、エプロン、タオル2本、筆記用具

※実技指導がありますのでパンツスタイル(スウェットなどの動きやすい服装)でご参加ください。

申込期限 12月4日(水)

申込み・問合せ先 市民健康センター ☎475-8011

ママと赤ちゃんのふれ愛会

初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 12月10日(水) 13:30～16:00(受付13:00～)

ところ 市民健康センター

対象者 お子さんが平成26年8月～11月生まれの親子

- 内容
- ①助産師による講義「妊娠～出産後の乳房管理」
 - ②保健師による話と実技「ふれあって遊ぼう」
 - ③栄養士によるミニ講義「授乳期の栄養について」
 - ④個別相談(おっぱい相談、育児相談、栄養相談)など

※おっぱい相談を受けられる場合は、申し込みの際にその旨お伝えください。希望者数が多い場合は内容を変更する場合がありますので、予めご了承ください。

定員 15組程度

持ち物 母子健康手帳、タオル2本(おっぱい相談希望の方)、外出時に必要なもの

申込期限 12月4日(水)

申込み・問合せ先 市民健康センター ☎475-8011

児童館行事 ☎475-3706

子育てサークル「おひさま」1・2歳児対象

3日(水)・17日(水) 10:30～12:00

6日(土)	オセロ大会	9:00～11:30	小学生
	工作教室	14:00～15:50	小学生
	将棋教室	14:00～15:50	小学生
7日(日)	クリスマスケーキ作り	10:00～11:30	小学生 幼児親子
13日(土)	手芸教室	14:00～15:50	小学生
14日(日)	12月のクラフト	10:30～15:00	小学生 幼児親子
20日(土)	茶道教室	14:00～15:50	小学生
25日(木)	キャンドル作り	10:00～11:30	小学生 幼児親子
26日(金)	クリーン大作戦	10:30～11:30	小学生

幼児ことばの教室(相談)

幼児のことばの発達や気になる発音についての相談、指導を行っています。ことばの事で悩みをお持ちの方は、お気軽にご相談ください。専門の相談員が相談に応じます。

※事前の申し込みが必要です。

とき 12月4日(水)、11日(水)、18日(水)いずれも9:00～12:00
ところ 青志会館

問合せ先 福祉介護課(内線396)

インフルエンザを予防しましょう!

インフルエンザが流行する季節になりました。次のことに気をつけて、予防に努めましょう。

- ◎こまめに手洗いをしましょう。
- ◎外出後はうがいをしましょう。
- ◎マスクを着用しましょう。
- ◎できるだけ人ごみを避けましょう。
- ◎予防接種を受けましょう。



問合せ先 市民健康センター ☎475-8011

12月3日～9日は「障がい者週間」です

「障がい者の作品展」

とき 12月3日(水)～10日(水)

ところ ショッピングセンターエール

※12月6日(土)11:00～13:00には作品の販売も行います。

問合せ先 福祉介護課(内線397)

リンゴジュースの販売が始まります
旬の時期に搾る「ふじ」100%の濃厚な味わいです



ご贈答・ご家庭用などご予約を承ります
お近くの組合員直売店をご利用ください
ジュースのお問い合わせは、JA アルプス滑川配送センター(Tel.475-0071)、または滑川宮農センター(Tel.475-6900)までお願いします

滑川市りんご組合

「ふじ」も好評発売中です
おいしい滑川産「ふじ」をご賞味下さい

