

健康診査のお知らせ

集団健康診査（バス）で受ける場合（○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	8:00～9:30 13:00～14:00	8:30～9:30 13:00～14:00	13:00～14:00	
個人負担金	40歳未満	500円	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	200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)			無料	無料	無料	無料
	70歳以上	無料	無料	無料	無料	無料	無料	
7月4日(土)	市民健康センター	○	○	○	○	○		
7月24日(金)		○	○	○	△	△	△	

◆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。

◆注意事項

【特定健康診査・後期高齢者の健康診査】

- *血液検査を行いますので空腹状態で受診してください。
- *必ず受診券と保険証をお持ちください。

【胃がん検診】

- *胃がん検診を受けられる方は、前夜9時以降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。
- *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。

【骨密度検診】

- *骨折などの要因となる骨粗しょう症の早期発見のため、検診を受けましょう。

申込み・問合せ先 市民健康センター
☎475-8011

災害時要援護者の登録について

市では、「災害時に家族などの援助が困難で、地域の方々からの助けを必要とする方（いわゆる災害時要援護者）」の避難支援に関する情報をあらかじめ台帳に登録し、平時からの避難支援対策として、見守りを実施しています。

災害時には、市や地区の福祉見回り隊、民生委員、地区社会福祉協議会の方々などが、その情報を基に迅速な避難の支援を行うこととしています。

災害時などに避難の支援を希望される方は、登録をお願いします。

問合せ先 福祉介護課（内線396）

認知症介護者のいこいの場「オレンジサロン」

オレンジサロンは、認知症の方やその家族、介護に関心のある方、専門職が、介護のポイントやリフレッシュ方法を学んだり、お茶を飲みながらおしゃべりをしたりする集いの場です。

介護未経験者も大歓迎！あなたも地域のサポーターの一員になってみませんか？

とき 7月12日(日) 10:00～12:00
ところ 市民交流プラザ3階 研修室2

申込み・問合せ先
生活支援ハウスほたるの里 ☎476-2166
地域包括支援センター ☎476-9400

食育コーナー ～夏野菜を食べて涼しくなろう～

夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱を身体の中からクールダウンしてくれます。今月は、夏野菜を使った、具だくさんのスープをご紹介します。豆腐を加えて冷たいスープにすると、食欲がないときの栄養補給に役立ちます。

夏野菜の冷し汁（1人分 145kcal）

材料（4人分）		
トマト	2個	ミョウガ 4個
きゅうり	1本	白すりごま 大さじ4
塩	少々	しょうが 1片
オクラ	4本	木綿豆腐 1/2丁
青じそ	4枚	
【だし汁】		
水	3カップ	昆布（5cm角） 1枚
煮干し	15g	みそ 40g

作り方

- 鍋に水、昆布、煮干しを入れてしばらくおく。昆布が大きくなったら火にかけ、煮立つ前に昆布と煮干しを取り出す。みそを溶き入れ、常温まで冷ましておく。
- トマト1個をすりおろし、残りは小さめの乱切りにする。きゅうりは小口切りにして塩を振り、少ししんなりしたら水けをしぼる。青じそは千切りにし、ミョウガは小口切りにする。オクラはさっと茹で、小口切りにする。
- ①に白すりごまとすりおろしたしょうが、②を加える。豆腐を崩し入れ、冷蔵庫で冷やして、冷たくなったら食べ頃です。

市民健康センター管理栄養士

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	○4カ月児健康診査・離乳食講習会 23日(木) 受付 13:10～13:30 対象は H27.3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
	○1歳6カ月児健康診査 16日(木) 受付 13:10～13:30 対象は H25.12月生まれの子	
	○3歳児健康診査 10日(金) 受付 13:10～13:30 対象は H24.1月生まれの子	
教室・相談	母子保健 ○すこやか子育て相談会 1日(水) 9:30～11:30 ○ジャングルジム（親子の遊び教室） 6日(月) 13:00～15:30 <事前に案内のあった幼児>	ジャングルジムの会場は市民健康センター2階です
	○ほたるっこ広場（言語・発達相談） 27日(月) 13:00～15:30 <事前に案内のあった幼児>	
そのほか	成人保健 ○糖尿病健康相談 13日(月) 9:00～12:00	
	○虫歯予防フッ素塗布 2日(木)、14日(火) 受付 13:15～13:45 <1歳6カ月児健康診査で説明を受けられた方>	新しい歯ブラシを持参してください

子育て支援センター案内

（あずま保育所内）☎476-6565

月～金曜日 子育て中の親子は誰でも利用できます。
第1・3土曜日 共働きなどにより、平日に利用できない3歳未満児の親子が利用できます。

- ※①7月3日(金)の午前中はセンターを利用できます。午後は利用できません。
- ②7月10日(金)の午前中はセンターを利用できません。午後は利用できます。

子育てサロン（10:15～12:00 参加費無料）

赤ちゃんサロン（0歳～1歳6カ月ごろまで）	
7日(水)	食育教室（離乳食教室）・身体測定 ※申し込み受付終了
21日(水)	育児講座（応急手当） 時間 10:15～11:00頃 対象者 1歳6カ月ごろまでの未就園児と保護者15組程度 申込期間 7月1日(水)～15日(水)
キッズサロン（1歳6カ月以上）	
14日(水)	大型絵本読み聞かせ・手あそび・身体測定
28日(水)	新聞あそび・ふれあいあそび

保育の出前「子育て中のママ・お子さんあつまれ！」

※参加費無料・申し込み不要

とき 7月10日(金) 10:15～11:30頃
ところ 滑川市農村環境改善センター（和室）
対象者 未就園児と保護者

児童館行事 ☎475-3706

子育てサークル「おひさま」 1・2歳児対象
8日(水)・22日(水) 10:30～12:00

4日(土)	工作教室（土曜子ども教室）	14:00～15:50	小学生
	将棋教室（土曜子ども教室）	14:00～15:50	小学生
18日(土)	茶道教室（土曜子ども教室）	14:00～15:50	小学生
25日(土)	手芸教室（土曜子ども教室）	14:00～15:50	小学生
30日(木)	夏休み特別工作教室	10:00～11:30	小学生

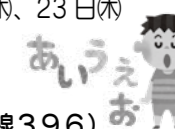
幼児ことばの教室（相談）

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

とき 7月2日(木)、9日(木)、16日(木)、23日(木)
※いずれも 13:30～16:00

ところ 青志会館

問合せ先 福祉介護課（内線396）



医療機器・介護用品・福祉器具販売
結婚相談（日本プライダル連盟加盟）

しまかわメディカル

滑川市神家町473
携帯 090-4688-7575 FAX 475-0338
E-mail shimakawa_medical@yahoo.co.jp

あなたの大切な家を害虫から守るアイ・エス企画！

シロアリ・ハチ駆除予防

飛騨セラミック炭 特約工事店

- 有害生物防除（シロアリ・ハチ・ゴキブリ）
 - 床下 炭・調湿剤工事
 - 空き家 管理・片付け
 - 捕虫器 管理・販売
- 無料調査・診断
お見積り致します。

I.S 害虫駆除 アイ・エス企画
●お気軽に電話を… 魚津市本新町20-8
TEL 0765-32-5064