

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	<p>○4カ月児健康診査・離乳食講習会 27日(木) 受付 13:10～13:30 対象は H27. 4月生まれの子</p> <p>○1歳6カ月児健康診査 20日(木) 受付 13:10～13:30 対象は H26. 1月生まれの子</p> <p>○3歳児健康診査 7日(金) 受付 13:10～13:30 対象は H24. 2月生まれの子</p>	<p>日常生活している歯ブラシを持参してください</p>
	<p>母子保健</p> <p>○ジャングルジム(親子の遊び教室) 19日(水) 9:30～11:30 &lt;事前に案内のあった幼児&gt;</p> <p>○パパ・ママ教室 22日(土) 9:30～12:00 &lt;詳しくは 13Pを&gt;</p> <p>○ほたるっこ広場(言語・発達相談) 24日(月) 13:00～15:30 &lt;事前に案内のあった幼児&gt;</p> <p>成人保健</p> <p>○糖尿病健康相談 10日(月) 9:00～12:00</p>	<p>ジャングルジムの会場は子育て支援センターです</p>
その他	<p>○虫歯予防フッ素塗布 6日(木)、18日(火) 受付 13:15～13:45 &lt;1歳6カ月児健康診査で説明を受けられた方&gt;</p>	<p>新しい歯ブラシを持参してください</p>

子育て支援センター案内

(あずま保育所内) ☎476-6565

月～金曜日 子育て中の保護者は誰でも利用できます。  
第1土曜日 共働きなどにより、平日に利用できない3歳未満児と保護者が利用できます。

※①8月19日(水)、24日(月)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。  
②8月13日(水)～15日(金)はお盆休みのためセンターを利用できません。

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)	
4日(木)	絵具あそび・ふれあいあそび・身体測定
キッズサロン (1歳6カ月以上)	
11日(水)	運動会ごっこ・身体測定
25日(木)	サーキットあそび・体操

育児講座 親子ふれあいピクス ※参加費無料・要申し込み

とき 8月18日(火) 10:15～11:00  
ところ 滑川市子育て支援センター  
対象者 0歳～11カ月ごろまでの未就園児と保護者  
定員 30組程度  
申込期間 8月3日(月)～10日(月)

子育て教室 ミニ運動会 ※参加費無料・要申し込み

とき 8月22日(土) 10:00～11:30  
ところ サン・アビリティーズ滑川  
対象者 1歳～3歳ごろまでの未就園児と保護者  
定員 60組程度  
申込期間 8月3日(月)～21日(金)

育児講座 応急手当講習 ※参加費無料・要申し込み

とき 9月1日(火) 10:15～11:00  
ところ 滑川市子育て支援センター  
対象者 0歳～1歳6カ月ごろまでの未就園児と保護者  
定員 15組程度  
申込期間 8月11日(火)～25日(火)

児童館まつりを開催します

とき 9月19日(土) 10:00～14:00  
ところ 児童館、行田公園周辺

児童館まつりボランティアスタッフ募集

内容 まつりのイベント企画や、当日手伝っていただける方を30人募集します(年齢不問)

申込み・問合せ先 児童館 ☎475-3706

児童館行事 ☎475-3706

子育てサークル「おひさま」 1・2歳児対象  
今月はありません

1日(土)	工作教室	14:00～15:50	小学生
2日(日)	きんちゃんのアウトドア体験	10:00～11:30	幼児 小学生 一般
10日(月)	大学生のお兄さんと遊ぼう	10:30～11:30	小学生
12日(水)～16日(日)	シャボン玉	10:30～15:30	幼児 小学生
22日(土)	親子ミニ運動会(サン・アビリティーズ滑川)	10:00～11:30	未就園児 親子
29日(土)	とやまっ子みらいフェスタ(総合体育センターなど)	10:00～16:00	幼児 小学生 一般

広告 平成27年度特許等取得活用支援事業 相談無料・秘密厳守

**中小企業のみなさまを支援します!**

○技術やデザインを権利化したい ○海外進出するが模倣が心配  
○商品のネーミングを保護したい  
○地域ブランドを商標登録して守りたい  
○技術、ノウハウの流出を防ぎたい …など  
知財活用支援員と知財専門家(弁理士、弁護士等)が問題解決をサポートします。お気軽にご相談下さい。

【お問い合わせ・申込先】 一般社団法人 富山県発明協会  
高岡窓口: 高岡市二上町150 富山県工業技術センター内 TEL・FAX 0766-25-7259  
富山窓口: 富山県高田527 富山県新世紀産業機構内 TEL・FAX 076-432-1119

広告 1年課程で、精神保健福祉士(国家資格)受験資格取得!

(大卒者対象) 昨年の精神保健福祉法改正により、求人数UP!

**精神保健福祉学科**

【お問合せ】 富山市西中野本町1-6 TEL: 0120-71-0705

日井学園 検索 北陸ビジネス福祉専門学校

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	がん検診			
	胃がん(バリウム)	大腸がん	肺がん・結核	
受付時間	8:00～9:30	8:00～9:30 13:00～14:00	8:00～9:30	
個人負担金	40歳未満	500円	200円	レントゲン 無料
	40～69歳			レントゲンと喀痰 200円 ヘリカルCT 2,000円
	70歳以上	無料	無料	レントゲン 無料 レントゲンと喀痰 無料 ヘリカルCT 2,000円
8月29日(土)	市民健康センター	○	○△	○△ ヘリカルCT

◇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

- 【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。

申込み・問合せ先 市民健康センター ☎475-8011

■ヘリカルCTによる肺がん検診について  
ヘリカルCTは、胸部の周囲をらせん状に回転し、撮影する検診です。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かりにくい部位の肺がんなども発見され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)  
自己負担金 2,000円

※70歳以上の方も負担金がかかります(Go! 5・0! クーポン券の方は無料)

定員 午前、午後とも60人ずつ(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検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。

食育コーナー ～夏バテ予防～

夏バテとは・・・

暑くなって体温が上がると、皮膚の血管が拡張して血液が体の表面に集まって汗をだしますが、湿度が高いと汗の蒸発が妨げられ、体温調節が難しく、熱が体内にこもって疲れやすくなります。また、暑さによって「暑い→だるい→食欲がない→飲料水の取りすぎ→消化力の低下→食欲不振」という悪循環がおこります。さらに暑さで寝苦しくて生活のリズムが乱れがちになります。

その結果、体調が崩れて夏バテを起こしてしまうと言われています。

夏バテ予防のポイント

- ①食事は量より質を考えて摂りましょう  
食欲がなくても1日3食、主食、胃に負担がかからない消化のよい良質のたんぱく質(卵、肉、魚、牛乳など)、ビタミン(野菜や果物など)、ミネラル(牛乳や海藻など)をバランスよく、少しずつでもいろいろな種類の食品を摂りましょう。
- ②香辛料を上手に使って食欲増進をはかりましょう  
生姜やわさび、こしょうなどの香辛料、シソ、みょうが、ねぎなどの香味野菜は食欲を増進します。
- ③冷たいものを摂りすぎないようにしましょう  
清涼飲料水やアイスなど冷たい飲み物や食べ物を摂りすぎると胃腸をこわしたり、食欲がなくなったりしてしまいます。特に寝る前は控えましょう。

④新鮮な野菜や果物をたっぷり摂り、水分・ミネラルを補給しましょう

太陽をいっぱい浴びて育った夏の野菜は、ビタミン類がいっぱいです。暑くなると汗と一緒にビタミン類も流れ出てしまうので、緑黄色野菜をたっぷり摂りましょう。

⑤ビタミンB1を忘れずに摂りましょう

夏場は、ビタミンB1の消費が激しく不足しがちです。不足すると体内に摂取された栄養をエネルギーに変換できにくくなります。ビタミンB1を豊富に含む食品は、豚肉、うなぎ、大豆、ほうれん草、ごまなどがあります。

⑥クエン酸は疲労回復に役立ちます

レモン、グレープフルーツ、オレンジ、梅干などに含まれるクエン酸は、疲労の原因となる乳酸を排出する機能がありますので、積極的に摂りましょう。

茹で豚のピリ辛 (1人分 93kcal 塩分1.9g)

材料(4人分)	
豚ロース肉(一口大に切る)	200g
きゅうり	2本(ピーラーでスライスし、水にはなす)
ミニトマト	4個
ねぎのみじん切り	大さじ1
生姜のみじん切り	大さじ1
にんにくのみじん切り	大さじ1
しょうゆ	大さじ3
砂糖・酢・豆板醤	各 大さじ1

作り方

- ①Aの調味料を合わせておく。  
②熱湯で肉を茹で、水気をきり、器にスライスしたきゅうりをひき、肉をのせ①をかける。ミニトマトを添えて出来上がり。

市民健康センター管理栄養士