

元気印のおすすめメニュー

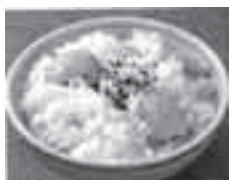
～旬の食材シリーズ～

味覚の秋になりました。今月は、旬の栗を使った栗ごはんを紹介します。栗は、縄文時代から食用されていたことが、各地の遺跡からもうかがえ、いにしえから、秋の味覚として賞味されてきたことがわかります。ほんのりとした香りと甘み、ホクホクとした食感を新米とともに楽しみいただき家族で収穫の秋を喜びましょう。

栗ごはん

材料（4人分）
 米 3カップ
 水 720cc
 塩 小さじ1・1/5
 酒 大さじ1・1/5
 栗（皮つき） 200～250g（むき栗でもよい）
 ごま塩 適宜

作り方
 ①米は洗って水に浸しておく。
 ②栗は熱湯につけて鬼皮をしんなりさせ、鬼皮、渋皮をむき、4つ割ぐらいにし、水につけてアク抜く。
 ③釜に米、塩、酒を入れ、よくかき混ぜ、上に水気を切った栗を入れて炊く。
 ④炊き上がった栗をよく混ぜあわせる。
 ⑤④を器に盛り、ごま塩を適宜ふる。



1人分 448kcal 滑川市食生活改善推進協議会

10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か月児健康診査・離乳食講習会 26日(木) 受付 13:10～13:30 <H18.6月生まれの子> ○1歳6か月児健康診査 19日(木) 受付 13:10～13:30 日常使用している歯ブラシを持参 <H17.3月生まれの子> ○3歳児健康診査 13日(金) 受付 13:10～13:30 <H15.6月生まれの子>
	母子保健 ○たんぽぽ教室（言語・発達相談） 25日(木) 13:30～15:30 ○ことばの相談 （会場：青志会館 問合せ先：福祉課） 5日(木)、12日(木)、19日(木)、26日(木) 9:00～12:00 成人保健 ○糖尿病健康相談 2日(月) 9:00～12:00 ○栄養教室④ 3日(火) 10:00～ ○ヘルスボランティア養成講座③（施設外研修） 3日(火) 11:50までに市民健康センターへ集合 ○健診結果相談会および生活習慣改善指導 20日(金) 受付 13:15～14:30 ○糖尿病予防教室①・② ①2日(月) 13:00～ ②10日(火) 9:30～
教室・相談	○虫歯予防フッ素塗布 5日(木)、17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> ○ポリオ予防接種 6日(金)、18日(火) 受付 13:30～14:10 <詳しくは広報9月号を>
その他	

骨密度検診のお知らせ

とき	ところ	受付時間
10月22日(日)	市民会館大ホール	8:30～10:30
11月18日(土)	市民会館大ホール	8:30～10:30

負担金 200円（70歳未満）

*骨密度検診は40・45・50・55・60・65・70歳(女性)の方が対象となっていますが、そのほかの70歳未満の希望者も受けられます。(先着70人まで)

申込み・問合せ先 市民健康センター
 (☎475-8011)

歯周疾患検診のお知らせ

とき	ところ	受付時間
10月22日(日)	市民会館大ホール	8:30～10:00
11月18日(土)	市民健康センター	13:00～14:30

負担金 無料

*歯周疾患検診は40・50・60・70歳の方が対象となっていますが、そのほかの70歳未満の希望者も受けられます。(先着30人まで)

申込み・問合せ先 市民健康センター
 (☎475-8011)



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
10月22日(日)	市民会館大ホール	○	○	○	○	○	○
11月18日(土)	市民会館大ホール	○	○	○	○	○	○

○印：午前を実施

☆乳房は40～49歳までの方は2方向撮影となります。

検診受付時間と受診者負担金

☆集団検診受診時に受診者負担金が必要となります。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	8:00～10:30	500円
肺・結核	8:00～10:30	無料（喀痰検査200円）
大腸	8:00～9:00	200円
胃	8:00～9:30	500円
子宮	8:00～9:30	500円
乳房	8:00～9:30	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（食後8時間以上空けて）ご受診ください。
- *胃がん検診を受けられる方は、前夜9時以降絶飲食でご受診ください。

問合せ先 市民健康センター（☎475-8011）

生活習慣病予防教室

最近、話題となっている「メタボリック・シンドローム」の正しい知識、そして予防法（食生活・運動）について、一人ひとりにあわせて詳しく学ぶ教室です。

ここでは健診では測定できない筋肉量と体脂肪量（内臓脂肪）、体内水分量を一度に測定し、体内バランスを知ることができます。今回は夜間に開催いたします。ぜひ就労者の方もご参加ください。

- とき ①11月2日(木) 18:30～20:30
 ②11月4日(土) 14:00～16:00（公開講座）
 ③11月7日(火) 18:30～20:30
 ④12月10日(日)（採血のみ：午前中）
 ⑤平成19年1月19日(金) 18:30～20:30

ところ 市民健康センター
 (②は西地区コミュニティセンター)

対象 肥満があり、高脂血症・高血圧・糖尿病予備軍といわれている方で年齢70歳未満の方

参加費 無料 定員 15人

申込期限 10月27日(金)まで
 (定員になり次第締め切ります)

申込み・問合せ先 市民健康センター
 (☎475-8011)

なめりかわ市民健康フォーラム

「知って・撃退！メタボリックシンドローム」

とき 11月4日(土) 14:00～16:00
 (当日12:30～14:00 健康コーナー開催)

ところ 西地区コミュニティホール

参加費 無料 定員 300人

特別講演

富山大学医学部附属病院院長 小林 正さん
 演題「内臓脂肪が命を縮める！…ちょっと小太り・中高年を狙っているメタボリック」

問合せ先 市民健康センター（☎475-8011）

滑川市社会福祉大会

とき 10月28日(土) 13:30～
 ところ 西地区コミュニティホール
 内容 表彰式、アトラクション
 「松坂踊り・古代神踊り」松坂踊り保存会
 記念講演
 金城大学短期大学部教授 岡野絹江さん
 「いい人ネット～見方・聴き方・話し方～」
 問合せ先 市社会福祉協議会（☎475-7000）

再就職希望登録者募集

「育児や介護から手が離れたら、もう一度働きたい」という方々を長期的に支援いたします。登録者は、再就職準備セミナーの受講、個別相談、情報誌の送付などが受けられます。

登録料 無料
 申込先・問合せ先 財21世紀職業財団富山事務所
 (☎444-1526)

高齢者のインフルエンザ予防接種

接種対象者

- ・65歳以上の方
- ・60歳以上65歳未満であって、心臓、じん臓または呼吸器の機能に自己の身の日常生活行動が極度に制限される程度を有する者およびヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する者（医療受給者証をお持ちの方）

接種期間 11月1日～12月末

個人負担金 1,000円

<接種医療機関>

名称	所在地	電話番号
厚生連滑川病院	常盤町	475-1000
吉見病院	清水町	475-0861
荒川内科クリニック	下小泉町	475-0001
伊井外科医院	加島町	475-1160
石坂医院	嘉大窪	477-1818
岩城小児科医院	下小泉町	475-0132
加積クリニック	堀江	476-0558
くるまたにクリニック	上小泉	476-5122
さいとう内科医院	加島町	476-5110
鷹取医院	清水町	475-0345
長崎耳鼻咽喉科医院	上小泉	475-2020
長治整形外科医院	加島町	475-7170
中村内科医院	中川原	476-6222
野尻外科医院	上小泉	475-4131
松井医院	四ツ屋	475-0696
毛利医院	四間町	475-0054

接種方法 対象者に「インフルエンザ予防接種券および予診票」を送付しますので、希望者は指定医療機関でご相談ください。

※受診券は9月30日現在の年齢で発行します。9月30日以降に対象年齢に達する方は市民健康センター（☎475-8011）にご連絡ください。

日本産科婦人科学会市民公開講座 テーマ：「不妊症」

とき 10月21日(土) 13:00～15:00
 ところ 富山県教育文化会館
 入場料 無料 対象 一般市民
 演者
 おとぎの森レディース・クリニック院長 副田善勝さん
 演題「不妊症とは」
 あわの産婦人科院長 道又敏彦さん
 演題「富山県における不妊症患者への公的サービス」
 富山大学産科婦人科講師 日高隆雄さん
 演題「内膜症と不妊症」
 富山県立中央病院産婦人科部長 舟木 寛さん
 演題「生殖補助医療の実際」

問合せ先 富山大学産科婦人科学教室内
 日本産科婦人科学会富山地方部会
 (☎434-7357)
 (FAX 434-5036)