

元気印のおすすめメニュー

～旬の食材シリーズ～

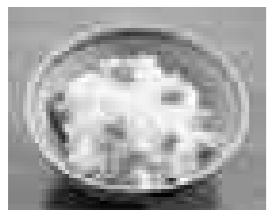
目に青葉が美しい季節となりました。野菜をはじめとした食材も生命の息吹を感じさせるいきいきとした様子で出ています。

今月は、今が旬の青豆を使ったごはんをご紹介します。きれいなみどり色とごはんの白さが調和したこの時期ならではの味わいです。この時期にぜひ作ってご賞味ください。

青豆ごはん

材料(4人分) 作り方

- | | | |
|---------------|-------------|-------------------------------------|
| 米 | 1カップと1/2 | 1. 米は炊く1時間前に洗って、ざるにあける。 |
| 水 | 350cc | 2. 青豆は塩ゆでする。 |
| 青豆(さやかに出したもの) | 130g(約1カップ) | 3. しらす干しはざるに入れてサッと熱湯をかける。 |
| しらす干し | 20g | 4. 釜に米と分量の水を加えて、酒、みりん、塩を入れ普通に炊き上げる。 |
| 酒 | 大さじ1 | 5. 炊き上がったところで、2、3の材料を混ぜ合わせる。 |
| みりん | 大さじ1/2 | |
| 塩 | 小さじ1/2 | |



一人分 278kcal
カルシウム 60mg

※青豆のゆですぎに注意しましょう。
滑川市食生活改善推進協議会

いきいき健康づくりひとくちメモ

歯周病は生活習慣病

歯周病の原因は歯と歯ぐきの境目に付着した歯こう。歯こう内の細菌が出す毒素によって、歯ぐきの腫れ・出血・歯が抜けるだけでなく、動脈硬化や心臓病、早産や糖尿病などの病気を招くことが明らかになっています。

6月4日～10日「歯の衛生週間」です。この機会に「歯の健康チェック」をしてみませんか？

こんな症状、思いあたりませんか？

- 歯ぐきが腫れている。
- 歯を磨くと血が出る。
- 朝起きたとき、口の中がネバネバする。
- 歯がぐらついたり、長くなったと感じる。
- 口臭がある。
- 歯ならびやかみあわせが悪い。
- 偏食をする。
- タバコを吸う。
- 睡眠や食事が不規則。

1つでも当てはまる項目があれば早めに受診しましょう。

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	○4か月児健康診査・離乳食講習会 24日(木) 受付 13:10～13:30 <H16.2月生まれの子>	日常使用している 歯ブラシを持参
	○1歳6か月児健康診査 17日(木) 受付 13:10～13:30 <H14.11月生まれの子>	
教室 ・ 相 談	母子保健 ○すこやか子育て相談 2日(木)、7月7日(木) 13:30～ ○ママと赤ちゃんのふれあい 25日(金) 受付 13:10～13:30 <詳しくは広報13ページを>	
	成人保健 ○言語リハビリ教室 10日(木)、7月8日(木) 13:30～ <脳卒中後遺症の方>	
そ の 他	○虫歯予防フッ素塗布 3日(木)、15日(木)、7月1日(木) 受付 13:15～13:45 <1歳6か月児健診で説明を受けられた方>	
	○ツベルクリン反応検査・BCG予防接種 16日(木)、18日(金) 受付 13:30～14:10 <詳しくは広報5月号を>	

健康診査のお知らせ

とき	ところ	検 診 項 目					
		基本	胃	大腸	肺・結核	子宮	乳房
6月16日(木)	中加積地区公民館	○	○	○	○	△	△
7月3日(土)	早月加積地区公民館	○	○	○	○	○	○
7月8日(木)	農村環境改善センター	○	○	○	○	△	△
7月13日(火)	浜加積地区福祉センター	○	○	○	○	△	△

○印：午前にあるもの △印：午後にあるもの

- ▶受付時間
・基本健康診査……………8:00～10:30
・胃検診(バリウム)……………8:00～9:30
・大腸がん検診……………8:00～9:30
・胸部レントゲンおよび肺がん検診……………8:50～10:30
・子宮・乳房(マンモグラフィ)検診……………8:00～9:30
……………(7/3のみ)
……………13:00～14:00

- ▶申込方法など
*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または各地区の公民館へ(事前に電話をしてから)検査セットを取りに来てください。
*負担金無料
<申し込み方法>
*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。
*必ず受診票をお持ちください。

骨密度診査のお知らせ

7月3日(土)	早月加積地区公民館	8:30～9:00
---------	-----------	-----------

*骨密度検診は40・50歳(女性)の方が対象となっておりますが、その他70歳未満の希望者も受けられます。
(先着40名まで)
問合せ先 市民健康センター (☎475-8011)

ママと赤ちゃんのふれあい

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	平成16年6月25日(木) 受付 13:00～13:30
場 所	妊婦の方…平成16年7月～9月に出産予定日 出産後の方…お子さんが平成16年3月～5月生まれ
内 容	・助産師さんによる講義「妊娠～出産後の乳房管理」 ・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)、栄養相談(栄養士) 絵本の読み聞かせ体験、お子さんの計測
持ち物	母子健康手帳、タオル2本(おっぱい個人相談希望の方) その他必要なもの
申込み先 問合せ先	市民健康センター ☎475-8011 (ただし、定員があります。)

子宮がん検診が20代から

20代からの子宮がん検診受診についての案内

子宮がんは、性活動が活発となる若い世代から、かかるようになっていきます。また、昨今のライフスタイル因子として、多妊・多産、喫煙なども関係があります。そこで、従来30歳以上の方を対象として実施していましたが、20歳以上の方にも受診をお勧めします。希望される方は、お申し込みください。

▼申込み先 市民健康センター
(☎475-8011)

栄養教室 参加者募集

正しい食生活の知識を身につけ、家族の健康づくりに役立て、また良い食習慣を地域に伝達普及するボランティアを養成する教室です。

期 間 6月21日(月)～平成17年2月25日(金) 全8回

と ころ 市民健康センター

対 象 滑川市民で、食生活に興味があり、ボランティア活動に熱意のある方

定 員 25名程度

内 容 栄養、健康づくりに関する講義、調理実習

参加費 無料

申込期限 6月14日(月)

*参加申込みなど詳しくは市民健康センターへ。
(☎475-8011)

心の健康相談

夜眠れない、考えがまとまらない、気持ちがそわそわして落ち着かない、アルコール依存、痴呆などの精神保健に関する相談を行います。

◆と き◆
毎月第2水曜日(予約制)
午後1時30分～3時30分
(6月9日(水))

◆と ころ◆
平成17年3月9日(水)
富山県中部厚生センター(上市町横法音寺)
*参加申込みなど、詳しくは、県中部厚生センターへ。
(☎472-1234)



育児 健康

滑川市不妊治療費の助成を希望される皆様へ

～申請時必要書類変更のお知らせ～

市では4月1日から、体外受精等の不妊治療を受けているご夫婦に対し、治療費を助成する制度を開始しておりますが、県の【富山県不妊治療費助成事業】制度の改正に伴い、申請時必要書類を一部変更することとなりました。

◎申請に必要な書類

- ①指定医療機関の領収書【不妊治療(保険診療以外)の体外受精顕微授精にかかる】
- ②加入健康保険証の写し
- ③富山県不妊治療費助成事業受診証明書の写し(旧富山県不妊治療費助成受診票の写し)

◎申請・相談場所

- ・申請書等は市民健康センターで配付します。
- ・市民健康センターに治療終了後に申請してください。

問合せ先 市民健康センター (☎475-8011)
メールアドレス kenko@city.namerikawa.toyama.jp

休日当番医

月 日	当 番 医	電話番号	所在地
6月6日(日)	長治整形外科医院	475-7170	加島町
	米田歯科医院	0765-23-0600	魚津市
13日(日)	野尻外科医院	475-4131	上小泉
	小熊歯科医院	0765-24-6567	魚津市
20日(日)	鷹取医院	475-0345	清水町
	河内歯科医院	0765-23-1733	魚津市
27日(日)	くるまたにクリニック	476-5122	上小泉
	米山歯科クリニック	0765-24-7811	魚津市

*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

(利用電話番号) ☎442-0003

曜 日	2004年6月のテーマ
月	のどのイガイガと逆流性食道炎
火	パニック障害
水	婦人の腰痛
木	歯ぐきの色と健康
金	妊婦と薬
土・日	喉頭がん

提供 県保険医協会 ☎442-8000

児童館行事(6月)

日 時	内 容	対 象
2日(木)	親子サークル(ひまわり)	2歳児
5日(土)	英語で遊ぼう教室	小学生
7日(月)	親子サークル(たんぼぼ)	1歳児
12日(土)	子ども表現活動教室	小学生
	将棋教室	小学生
	茶道教室	小学生
13日(日)	女子ビーチドッジボール大会	小学生
	男子ソフトドッジボール大会	小学生
16日(水)	親子サークル(ひまわり)	2歳児
19日(土)	写生大会	幼児・小学生一般
	手芸教室	小学生
21日(月)	親子サークル(たんぼぼ)	1歳児
26日(土)	一輪車教室	小学生
	子ども表現活動教室	小学生
27日(日)	お話の森	小学生