

元気印のおすすめメニュー

～旬の食材シリーズ～

うっとうしい梅雨の季節となりました。今月は新玉ねぎと梅干を使った初夏のサラダを紹介します。今が旬の玉ねぎは、血液サラサラ効果があるといわれ、生活習慣病を予防するには、うれしい食材ですね。

新玉ねぎのシャキシャキ感と梅干入りさっぱりマヨネーズで初夏を味わってください。

初夏のサラダ

材料 (4人分)

作り方

- グリーンアスパラ 4本
- 新玉ねぎ 中1個
- キャベツ 200g
- トマト 小1個
- ソース
- 梅干 4個
- さとう 大さじ2
- マヨネーズ 大さじ2
- 水 少々

- グリーンアスパラは袴を取り斜め切りにしてサッとゆでる。新玉ねぎは、薄切りにし、水にさらす。キャベツはゆでて食べよい大きさに切る。トマトはくし型に切る。
- 梅干は種を取り、裏ごしするか、細かく刻む。調味料を混ぜ、適当な柔らかさに水で飛ばす。
- 野菜を盛り付け、ソースをかける。



一人分 94kcal 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

食中毒の予防

梅雨がやってきて湿度が高くなると、物が腐りやすく、食中毒が発生しやすくなります。食中毒の予防3原則は、「食中毒の原因菌・ウイルスをつけない、増やさない、殺す」です。3原則を守って、大切な健康を守りましょう。

家庭でできる

食中毒予防のミニポイント

調理器具の洗い方と洗浄の方法について

次のことを基本的に洗浄・消毒しましょう。

- たわしやスポンジを ②流水でよくすすぎ。使って洗剤をよく洗う。
- 熱湯をかけるか煮沸して消毒。
- 日光に当てたり、食器乾燥機などでよく乾かしてから保管。

※漂白剤を使うのも効果的ですが、その場合は使用後に流水で十分すすいで薬剤が残らないようにしてください。

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	<ul style="list-style-type: none"> ○4か月児健康診査・離乳食講習会 22日(木) 受付 13:10～13:30 < H16.3月生まれの子 > ○1歳6か月児健康診査 15日(木) 受付 13:10～13:30 < H14.12月生まれの子 > ○3歳児健康診査 9日(金) 受付 13:10～13:30 < H13.3月生まれの子 > 	日常使用している歯ブラシを持参
	<ul style="list-style-type: none"> ○母子保健 ○すこやか子育て相談 (個別相談 要予約) 7日(木)、8月4日(木) 13:30～ ○たんぽぽ教室 (言語・発達相談) 21日(木) 受付 9:30～10:00 < 事前に案内を受けた幼児 > 	
教室・相談	<ul style="list-style-type: none"> ○成人保健 ○健診結果相談会および生活習慣改善指導 6日(木) 受付 13:15～13:45 ○栄養教室② 12日(月) 10:00～ < 事前に申し込みされた方 > ○機能訓練 20日(木)、27日(木) 13:30～ ○言語リハビリ教室 8日(木) 13:30～ < 脳卒中後遺症の方 > 	
	<ul style="list-style-type: none"> ○虫歯予防フッ素塗布 1日(木)、13日(木)、8月5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 > 	
	その他	

健康診査のお知らせ

とき	ところ	検診項目					
		基本	胃(胃がん)	大腸	肺・結核	子宮(子宮がん)	乳房(乳房がん)
7月3日(土)	早加積地区公民館	○	○	○	○	○	○
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。

食に関する講演会

健やかに子どもを育てる上で、食事はとても重要ですね。家族が共に健康に過ごせるよう食について考えてみましょう。

とき 7月14日(水) 19:30～20:30
 ところ 働く婦人の家 2階軽運動室
 演題 「食をとりまく最近の話題について」
 ～食育について～
 講師 富山県厚生連総合検診センター 事務部長 大浦栄次さん
 問合せ先 市女性団体連絡協議会 (山田 ☎ 475-4220)

とき	毎月第1水曜日 13:30～15:30 (祝日などにより日程変更あり)
ところ	市民健康センター
内容	身体計測、育児や発達・ことば等の相談、栄養相談、予防接種についてなど(個別相談を希望の方は事前に予約をしてください。)
スタッフ	保健師、助産師、栄養士
持ち物	母子健康手帳、外出時に必要なもの

毎月第1水曜日に子どもの身体計測や育児、母乳栄養・離乳食等について、個人相談を行っています。詳しい日程は毎月広報で確認ください。

すこやか子育て相談会



育児健康

知的障害児(者)の在宅支援

●地域で暮らすためにお困りのことがございましたら、どんなことでも遠慮なくご相談ください。四ツ葉園が地域生活を送るあなたをサポートします。(主な相談内容:就職・進路について、行政その他の福祉サービスの情報提供、家庭・職場・学校・作業所などでのトラブル、日中活動の支援など)

●四ツ葉園では、在宅障害児(者)の地域での生活を支えるため、以下のようなサービ

《児童館まつり》スタッフ募集

恒例の児童館まつりを開催します

とき 10月2日(土) 10:00～14:00
 ところ 市児童館・行田公園一帯

※企画の参加や、当日のボランティアの方を募集します。(年齢は問いません)

★子どもたちと一緒に遊びたい方(グループ)★
 ★模擬店(体験コーナー)を出したい方(グループ)★

問合せ先 児童館 (☎ 475-3706)

ひきこもり等家族教室

ひきこもり等同じ悩みを持つ人たちと一緒に、ひきこもりについて理解を深めたり、対応の仕方について学びましょう。

とき 7月20日(火) 14:00～16:00
 内容 話し合い・講師からの助言
 ところ 中部厚生センター

申込み・問合せ先 中部厚生センター地域保健班 (☎ 472-0637)

児童館行事(7月)

日	内容	時間	対象
3日(土)	英語で遊ぼう教室 将棋教室	10:00～11:30 14:00～16:00	小学生
5日(月)	親子サークル(たんぽぽ)	10:30～12:00	1歳児
7日(水)	親子サークル(ひまわり)	10:30～12:00	2歳児
9日(金)	スコール母親講座	10:00～11:30	一般
10日(土)	茶道教室	14:00～16:00	小学生
12日(月)	親子サークル(たんぽぽ)	10:30～12:00	1歳児
14日(水)	親子サークル(ひまわり)	10:30～12:00	2歳児
17日(土)	一輪車教室 手芸教室	10:00～12:00 14:00～16:00	小学生
21日(水)	学童保育開始		小1～3年生
24日(土)	子ども表現活動教室	13:00～15:00	小学生
25日(日)	お話の森	14:00～15:00	小学生
31日(土)	子ども表現活動教室	13:00～15:00	小学生

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7月のテーマ
月	冷房病とその予防
火	脳卒中
水	主婦湿疹と接触性皮膚炎
木	なぜ入れ歯が必要なのでしょう?
金	白血病
土・日	食中毒

提供 県保険医協会 ☎442-8000

休日当番医

月日	当番医	電話番号	所在地
7月4日(日)	なかの眼科医院	475-0211	下小泉町
⑧	森本歯科医院	0765-22-8400	魚津市
11日(日)	石坂眼科医院	475-0387	四間町
⑧	奥村歯科医院	0765-24-5757	魚津市
18日(日)	岩城小児科医院	475-0132	下小泉町
⑧	清水歯科医院	0765-22-1121	魚津市
19日(祝)	厚生連滑川病院(外)	475-1000	常盤町
⑧	吉川歯科医院	0765-22-7530	魚津市
25日(日)	毛利医院	475-0054	四間町
⑧	江口おくがわ歯科医院	0765-22-2607	魚津市
8月1日(日)	伊井外科医院	475-1160	加島町
⑧	みたむら歯科医院	0765-23-0477	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)、歯科医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。