

元気印のおすすめメニュー

～旬の食材シリーズ～

今月は、旬のなすを使った「なすの甘酢漬」をご紹介します。

なすは、油を使うと見た目にもきれいに仕上がりがおいしくいただけます。また、酢には胃の働きを活性化して食欲を促したり、殺菌・防腐作用もあり、夏には欠かせない調味料です。さっぱりメニューで元気に夏をのりきりましょう。

なすの甘酢漬

材料(5人分)	作り方
なす 中5本	1. なすは大きさを見て、縦4つから6つ切にする。甘酢の材料を合わせておく。フライパンに油を敷いて、なすを焼いて両面に焼き目をつけ、甘酢に10～15分つけ器に盛る。(甘酢を少しかけておく) 2. 大根はおろし、少し汁を切る。オクラはゆでてうすい小口切りする。 3. 大根とオクラを混ぜ、なすに添える。
大豆油 大さじ2	
甘酢の材料	
砂糖 大さじ2.5	
酢 大さじ2.5	
しょうゆ 大さじ2.5	
おろしんにく 小さじ1/2	
しょうが汁 小さじ1	
ラー油 少々	
とうがらし 少々	
大根 350g	
オクラ 5本	



一人分 90kcal 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

夏真っ盛り！ 注意一番「熱中症」

この時期、年齢にかかわらずにおこる熱中症。ちょっとした注意で防ぐことができます。特に赤ちゃんは「暑い」と言えません。冷房をかけていても車の中に置き去りにするのは絶対にやめましょう。

予防のポイント

- ① 直射日光を避ける
- ② 長時間、炎天下の場所にいない
- ③ こまめに水分補給 (のどが渇いたと感じたときにはかなりの水分不足になっています)

※身体の機能が発達途中の子どもや衰えはじめた高齢者は特に注意。年齢を意識して予防に心がけましょう。

もし、なってしまったら…
とにかく身体から熱をとることが大切！涼しい日陰や室内に移動する・身体を冷たいタオルで冷やす・水分を補給するなどの応急処置をしましょう。それでも回復しない場合は医療機関へ行きましょう。

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	健康診査
<ul style="list-style-type: none"> ○4か月児健康診査・離乳食講習会 26日(木) 受付 13:10～13:30 <H16.4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 <H15.1月生まれの子> ○3歳児健康診査 6日(金) 受付 13:10～13:30 <H13.4月生まれの子> 	<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) 4日(木)、9月8日(木) 13:30～ ○パパママ教室 21日(土) 9:30～12:00 <詳しくは広報13ページを> ○成人保健 ○健診結果相談会および生活習慣改善指導 11日(木)、25日(木) 受付 13:15～13:45 ○ヘルスボランティア養成講座③ 4日(木) 13:30～ ○栄養教室③ 9日(月) 10:00～ ○機能訓練 3日(木)、31日(木) 13:30～ ○言語リハビリ教室 10日(木) 13:30～ <脳卒中後遺症の方>
教室・相談	その他
<ul style="list-style-type: none"> ○虫歯予防フッ素塗布 5日(木)、24日(木)、9月2日(木) 受付 13:15～13:45 <1歳6か月児健診で説明を受けた方> 	

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
8月29日(日)	市民健康センター	○	○	○	○	○	○

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

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・歯周病検診のお知らせ

8月29日(日)	市民健康センター	骨密度…9:00～10:30 歯周病…9:00～10:30
----------	----------	----------------------------------

※骨密度検診 40・50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)
 ※歯周病検診 40・50歳の方が対象となっていますが、そのほかの希望者も受けられます。(先着30人まで)

問合せ先 市民健康センター (☎475-8011)

パパ・ママ教室

- とき 8月21日(土) 9:30～12:00
- ところ 市民健康センター
- 内容 「パパ・ママいっしょに子育て」(講義)・赤ちゃんの接し方・沐浴(もくよく)のしかた(実技)など
- 対象 平成16年10月～12月に出産予定日の初めてパパとママになれる方 10組程度(定員になり次第締め切ります)

- 参加費 無料
- 持ち物 母子健康手帳、タオル、筆記用具
- 申込方法 8月16日(月)までに、市民健康センターへ。(☎475-8011)

精神保健福祉に関する関心を高め、精神障害者を正しく理解するとともに、地域での支援方法を学ぶ講座です。
 期 間 8月25日(水)～11月7日(金) 全6回
 午後1時30分～4時
 ところ 中部厚生センター
 対象 市内在住で、精神保健福祉に関心があり、ボランティア活動に熱意のある方
 内容 精神保健福祉に関する講義、交流会、座談会
 申込期限 8月16日(月)
 ▼申込み先 市民健康センター (☎475-8011)

乳幼児ツベルクリン反応検査 およびBCG予防接種のお知らせ

平成15年より、定期の予防接種として行われるBCG接種は、4歳に達するまでの期間に行われる一回のみとなりました。小学校1年時、中学校1年時のツベルクリン反応、BCG接種は行われません。乳幼児期に確実にツベルクリン反応・BCG接種を受けましょう。

対象者	対象者
平成16年2月1日から4月30日までに生まれたお子さん	
ツベルクリン反応検査	9月1日(水) 13:30～14:10
ツベルクリン反応判定とBCG接種	9月3日(金) 13:30～14:10
場 所	市民健康センター

上記対象者以外でも、生後48か月未満(ただし、平成16年1月31日までに生まれたお子さん)で、未接種の場合は受けてください。

- ◆ツベルクリン反応検査およびBCG予防接種を受けるときの注意
- ◇ツベルクリン反応検査を受けたお子さんは、必ず2日後に判定を受けてください。
- ◇1か月以内に、医療機関で受診されたお子さんはBCG接種の可否について、事前に主治医さんへご確認ください。
- ◇生ワクチン(麻しん、風しん、ポリオなど)の予防接種を受けた後、4週間を経過していないお子さんは受けることができません。
- ◇できるだけ体調のよい日に受けてください。またお子さんの体調がよくわかる人が付き添ってください。
- ◇説明書「予防接種と子どもの健康」をよく読んでください。
- ◇予防接種手帳にある「ツベルクリン反応検査予診票」と「ツ反判定とBCG予防接種予診票」を記入して忘れずにお持ちください。
- ◇母子手帳を忘れずにお持ちください。
- ◇今回受けられなかったお子さんは、次回平成16年12月22日(水)、24日(金)です。

児童館行事(8月)

5日(木)	児童劇巡回事業「人形劇」公演&ワクワッパ	13:30～15:00	地域ふれあいセンター	小学生
7日(土)	表現活動教室	13:30～15:00		小学生
12日(木)	遊び塾パート②	18:00～20:00		小学生
21日(土)	表現活動教室	13:30～15:00		小学生
22日(日)	お話の森	14:00～14:30		小学生

24時間健康テレホンサービス

曜日	2004年8月のテーマ
月	熱中症
火	モヤモヤ病
水	経口避妊薬(ピル)
木	口臭
金	いつまでも続く咳
土・日	四十肩、五十肩

提供 県保険医協会 ☎442-8000



子育てすこやか教室

まだ就園しておられない子どもと、お母さんのための育児教室を開催します。

場所 市子育て支援センター

活動内容および日程(時間は10:20から1時間程度)

1歳児(H14.4～H15.3生まれ)	2歳児(H13.4～H14.3生まれ)
9/17(金)	教室のメンバー紹介手遊びなど
10/8(金)	運動遊び
10/22(金)	小麦粉粘土遊び
11/5(金)	手作りおもちゃ

参加費 無料

申込期限・定員 8月27日(金)・各親子15組程度

申込み・問合せ先 市子育て支援センター

(☎476-6565)

休日当番医

月日	当番医	電話番号	所在地
8月1日(日)	伊井外科医院	475-1160	加島町
8月2日(月)	みたむら歯科医院	0765-23-0477	魚津市
8月3日(火)	石坂医院	477-1818	嘉大窪
8月4日(水)	夏目歯科医院	0765-22-1892	魚津市
8月5日(木)	松井医院	475-0696	四ッ屋
8月6日(金)	ふれんど歯科クリニック	0765-23-5888	魚津市
8月7日(土)	厚生連滑川病院(内)	475-1000	常盤町
8月8日(日)	岩井歯科クリニック	0765-54-4300	黒部市
8月9日(月)	荒川内科クリニック	475-0001	下小泉町
8月10日(火)	前田歯科クリニック	0765-57-2525	黒部市
8月11日(水)	吉見病院	475-0861	清水町
8月12日(木)	島田歯科医院	0765-52-0167	黒部市
8月13日(金)	石坂眼科医院	475-0387	四間町
8月14日(土)	吉見歯科医院	0765-52-0449	黒部市

*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。