

元気印のおすすめメニュー

～旬の食材シリーズ～

今月は、さんまのかばやきをご紹介します。
秋の味覚を代表する脂がのった旬のさんまは、いわしやさばと並ぶ典型的な青背の魚です。青背の魚には、生活習慣病予防に効果がある不飽和脂肪酸が豊富に含まれています。塩焼きもよいですが、かばやき風に調理すると、子どもからお年寄りまでたいへん食べやすくおいしくいただけます。ぜひ、おためしください。

さんまのかばやき

材料(4人分)	作り方
さんま 4尾	1. さんまは、頭をとり、
しょうゆ 大さじ1・1/2	腹開きにして、中骨、
みりん 大さじ1・1/2	小骨をのぞき、2つに
小麦粉 大さじ2	切って水気をふく。
油 大さじ1・1/3	2. ①をしょうゆ、みりんの
青しそ 2枚	たれに15～20分
	ほどつける。
	3. さんまの水気をとり、
	小麦粉を全体にまぶし、
	余分な粉は落とす。
	4. フライパンに油を熱し
	③を入れ、こがさない
	ように両面を焼く。
	5. 火が通ったところで②
	のたれをからめて、器
	に盛る。
	6. 青しそをみじん切にして、
	ちらす。

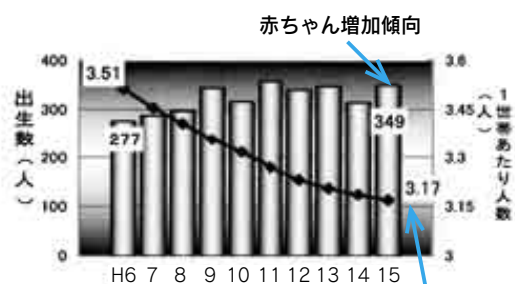
一人分 261kcal

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

数字から見えてくるもの①

滑川市 出生数と1世帯あたりの人数 年次推移



先日、国の平成15年出生数は過去最低と報道されていましたが、滑川市ではここ数年増加傾向にあります。しかし一方で、急激に核家族化が進んでいることがグラフからわかります。新米ママたちが増えているのに、家庭で子育てのアドバイスをもらうことは難しい状況なのです。これじゃ子育てが「ツライ」と感じてしまうのは当たり前です。そこで市民健康センターでは、子育てをサポートとして毎月第1水曜日に「すこやか子育て相談会」を行っています。専門スタッフによる個別相談のほか、子育て中のママたちとも気軽に話しかける場になっています。今ある資源を賢く利用して、子育てをしていきましょう。

9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 30日(休) 受付 13:10～13:30 <H16.5月生まれの子> ○1歳6か月児健康診査 16日(休) 受付 13:10～13:30 <H15.2月生まれの子> 日常生活している歯ブラシを持参 ○3歳児健康診査 10日(金) 受付 13:10～13:30 <H13.5月生まれの子>
教室・相談	<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) 8日(休)、10月6日(休) 13:30～ ○ママと赤ちゃんのふれ愛会 17日(金) 13:30～15:30 <13ページ参照> 成人保健 ○糖尿病健康相談 6日(月) 9:00～正午 <12ページ参照> ○ヘルスアップカレッジ講座～糖尿病予防編～ 29日(休) 18:00～20:00 <12ページ参照> ○機能訓練 7日(休)、21日(休)、28日(休) 13:30～ ○言語リハビリ教室 9日(休) 13:30～ <脳卒中後遺症の方>
その他	<ul style="list-style-type: none"> ○ツベルクリン反応検査・BCG予防接種 1日(休)、3日(金) 受付 13:30～14:10 <広報8月号参照> ○虫歯予防フッ素塗布 2日(休)、14日(休)、10月7日(休) 受付 13:15～13:45 <1歳6か月児健診で説明を受けられた方>

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
9月14日(火)	西地区公民館	○	○	○	○	△	△
10月9日(土)	市民健康センター	○	○	○	○	△	△

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……………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
 *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)
 *必ず受診票をお持ちください。

ヘリカルCTによる肺がん検診

10月9日(土) 市民健康センター 受付 8:00～10:30
対象者 滑川市民で40歳以上の方(職場で検診をしている方も可)
受診者負担金 3,300円(9,300円のところ)
 注:70歳以上の方も負担金がかかります。
 ヘリカルCT検診とは、胸部の周囲をらせん状に回転し、息を止めて約15秒で全ての撮影が終了する最新の装置です。従来のX線レントゲン撮影では発見が難しい極め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。
申込み・問合せ先 市民健康センター (☎475-8011)

ママと赤ちゃんのふれ愛会

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	9月17日(金) 受付 13:00～13:30
ところ	市民健康センター
対象	妊婦の方…平成16年10月～12月に出産予定日 出産後の方…お子さんが平成16年6月～8月生まれ
内容	・助産師による講義「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 など
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	市民健康センター ☎475-8011 (定員あり)

おっぱい・栄養相談は、申し込みの際に予約を入れてください。

糖尿病健康相談日程

糖尿病の方がたいへん増えています。自己管理をきちんとし合併症を未然に防ぐことを目的に食事療法を中心とした栄養・保健相談を行います。お勤めの方も参加しやすいように夕方開催の日もありますので、ぜひ、お気軽にご利用ください。

回	月日	時間	回	月日	時間
①	16.9.6(月)	9:00～正午	⑤	17.1.11(火)	9:00～正午
②	10.4(月)	17:00～19:00	⑥	2.7(月)	17:00～19:00
③	11.4(休)	9:00～正午	⑦	3.7(月)	9:00～正午
④	12.6(月)	17:00～19:00			

ところ 市民健康センター
 担当者 保健師・管理栄養士
 参加費 無料
 申込み先 市民健康センター (☎475-8011)
 ※個別相談ですので、事前に電話で申し込んでください。

ポリオ(小児マヒ)生ワクチンの投与

とき	対象者
10月5日(火)	平成15年7月1日～15年10月31日生まれ
10月20日(火)	平成15年11月1日～16年2月29日生まれ
10月29日(金)	平成16年3月1日～16年6月30日生まれ

※いずれも受付時間は13:30～14:10で、場所は市民健康センターで行います。
 なお、上記対象者以外で、生後90か月未満(ただし、平成15年12月31日までに生まれたお子さん)で、2回受けていないお子さんは受けてください。
★ポリオ生ワクチンを受けるときの注意
 ◆1か月以内に、風邪などで医療機関を受診されたお子さんは、ポリオ生ワクチン投与の可否について、主治医へ事前にご確認ください。
 ◆生ワクチン(麻しん、風しん、BCG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られません。
 ◆下痢をしている場合は受けられません。
 ◆ポリオ生ワクチンを受ける前後30分は飲食をしないでください。
 ◆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」をよく読んできてください。
 ◆予防接種手帳にある「ポリオ生ワクチン予防接種予診票」を記入して忘れずにお持ちください。
 ◆母子健康手帳を忘れずにお持ちください。

児童館行事(9月)

1日(休)	親子サークル(ひまわり)	10:30～12:00	2歳児
4日(土)	英語で遊ぼう教室	10:00～11:30	小学生
	表現活動教室	13:00～15:00	小学生
	将棋教室	14:00～16:00	小学生
5日(日)	親子ミニ運動会	10:00～11:30	1・2歳児
6日(月)	親子サークル(たんぼぼ)	10:30～12:00	1歳児
	一輪車教室	10:00～11:30	小学生
11日(土)	表現活動教室	13:00～15:00	小学生
	茶道教室	14:00～16:00	小学生
13日(月)	親子サークル(たんぼぼ)	10:30～12:00	1歳児
15日(水)	親子サークル(ひまわり)	10:30～12:00	2歳児
25日(土)	表現活動教室	13:00～15:00	小学生
25日(土)	手芸教室	14:00～16:00	小学生
26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		(利用電話番号)
曜日	2004年9月のテーマ	
月	蛋白尿と血尿	
火	アキレス腱が切れた時	
水	切迫流産	
木	口内炎	
金	肥満症	
土・日	頭痛	

提供 県保険医協会 ☎442-8000

ヘルスアップカレッジ受講者募集

健康に関する6テーマの講座を9月～H17.2月にかけて開催します。働いておられる方も参加しやすい夕方の講座ですので、健康づくりの知識として、また、健康に関心がある方、身体の気がかりなことがある方など、ぜひ、ご参加ください。1講座のみの受講でも、お気軽にどうぞ!!

9月のテーマ「糖尿病」 ところ 市民健康センター

とき	内容
9月29日(火) 18:00～19:00	医師の講義 「糖尿病について」 厚生連滑川病院 内科診療部長兼内分泌診療部長 宮本市郎さん
19:00～	個別相談(医師・栄養士・保健師)

※要事前申込 希望者は講義終了後個別相談が受けられます。
 申込み・問合せ先 市民健康センター (☎475-8011)

お父さんのいきいき教室

男性も家事の自立を考えてみませんか

とき 9月28日(火) 対象者 60歳以上の男性で
 10月13日(水) 自立を考える方
 10月25日(月) 内容 家事体験、介護体験
 11月9日(火) 体力測定など
 ところ 市社会福祉センター 申込期限 9月21日(火)
 申込み・問合せ先 市在宅介護支援センター (☎476-9400)

休日当番医

月日	当番医	電話番号	所在地
9月5日(日)	長治整形外科医院	475-7170	加島町
⑧	河村歯科医院	0765-54-0210	黒部市
12日(日)	野尻外科医院	475-4131	上小泉
⑧	朝日歯科クリニック	0765-57-3181	黒部市
19日(日)	鷹取医院	475-0345	清水町
⑧	北山歯科クリニック	0765-57-1233	黒部市
20日(祝)	厚生連滑川病院(外)	475-1000	常盤町
⑧	田中歯科医院	0765-56-8040	黒部市
23日(祝)	くるまたにクリニック	476-5122	上小泉
⑧	おぎの歯科医院	0765-54-0648	黒部市
26日(日)	長崎耳鼻咽喉科医院	475-2020	上小泉
⑧	貢(田中)歯科医院	0765-54-3513	黒部市
10月3日(日)	なかの眼科医院	475-0211	下小泉町
⑧	堀川歯科医院	0765-54-1182	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。

児童館まつり
 みんなで楽しく遊びましょう!

とき 10月2日(土) 午前10時～午後2時
 問合せ先 市児童館 (☎475-3706)

ところ 児童館・行田公園内
 参加費 100円