

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、旬の秋鮭ときこの使ったホイル包み焼きを紹介します。秋鮭は、脂がのって、とてもおいしく、ビタミンDが多く含まれ、きのこは、低カロリーで繊維質の豊富な食品です。魚が苦手なお子さんでもマヨネーズ味なので、とても食べやすいと思います。ぜひ、お試しください。

魚のホイル包み焼き

材料(4人分)
 鮭切り身 4切れ
 (たら、さわらなどでもよい)
 しめじ 小1パック
 いんげん 4本
 たまねぎ 小1個
 マヨネーズ 大さじ2
 塩・こしょう 適宜
 パター 小さじ1
 アルミホイル

作り方
 1. 鮭は、水気をとり、塩、こしょうをふる。
 2. たまねぎは、皮をむき、うす切りにする。
 3. しめじは、石づきをとり、一口大にほぐす。
 4. いんげんは、すじをとり、ななめ切りにする。
 5. ②③④をバターでサッと炒め、マヨネーズを混ぜる。
 6. アルミホイルの中央に①の魚をのせ、舟形にして炒めた材料をのせる。
 7. オープントースターで12分焼き、器に盛る。

一人分 152kcal
 滑川市食生活改善推進協議会



メンズクッキング教室

料理に自信がない方もぜひご参加ください。食生活改善推進員と楽しく料理をしましょう。そして奥さんをびっくりさせましょう！

と き 11月5日(金) 10:00～13:00
 ところ 市民健康センター
 対象 滑川市在住の男性で料理に興味があり調理できる方
 参加費 無料
 申込期限 10月20日(水)
 (定員20人になり次第締め切ります)
 申込・問合せ先 市民健康センター (☎475-8011)

禁煙教室

一人で禁煙に挑戦するよりも、もっと上手に禁煙する方法があります。タバコをやめて健康生活をスタートさせましょう。

と き 10月22日(金) 13:00～15:00
 ところ 市民健康センター
 対象 禁煙したいと思っている方
 受講料 教材の実費程度
 申込期限 10月18日(月)
 (定員8人になり次第締め切ります)
 申込・問合せ先 市民健康センター (☎475-8011)

いきいき健康づくりひとくちメモは、お休みさせていただきます

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 28日(木) 受付 13:10～13:30 <H16.6月生まれの子> ○1歳6か月児健康診査 21日(木) 受付 13:10～13:30 <H15.3月生まれの子> 日常使用している歯ブラシを持参 ○3歳児健康診査 8日(金) 受付 13:10～13:30 <H13.6月生まれの子>
	母子保健 ○すこやか子育て相談(個別相談 要予約) 6日(水) 13:30～ ○たんぼぼ教室(言語・発達相談) 27日(水) 受付 9:30～10:00 <事前に案内を受けた幼児> 成人保健 ○健診結果相談会・生活習慣改善指導 22日(金) 受付 13:15～13:45 ○禁煙教室 22日(金) 13:00～15:00 <13ページ参照> ○糖尿病健康相談 4日(水) 17:00～19:00 <広報9月号参照> ○ヘルスアップカレッジ講座～腰痛・肩こり解消実技編～ 26日(水) 18:00～20:00 <12ページ参照> ○栄養教室④ 4日(月) 10:00～ ○機能訓練 12日(水)、26日(水) 13:30～ ○言語リハビリ教室 7日(木) 13:30～ <脳卒中後遺症の方>
	その他 ○ポリオ予防接種 <広報9月号参照> 5日(水)、20日(水)、29日(金) 受付 13:30～14:10 ○虫歯予防フッ素塗布 7日(木)、19日(水)、11月4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>

健康診査

と き	と ころ	検 診 項 目					
		基本	胃 (バリウム)	大腸	肺・結核	子宮 (頸がん)	乳房 (マンモ)
10月9日(土)	市民健康センター	○	○	○	○	○	○
10月24日(日)	市民健康センター	○	○	○	○	○	○

受付時間
 ・基本健康診査…………… 9日 8:00～10:30
 24日 7:00～10:30
 ・胃検診(バリウム)…………… 9日 8:00～9:30
 24日 7:00～10:30
 ・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 24日 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へ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。

歯周病検診

10月24日(日) 市民健康センター 受付 9:00～10:30
対象者 40・50歳の方(そのほかの希望者も可能)
 (先着30人まで) **負担金無料**
申込み・問合せ先 市民健康センター (☎475-8011)

就学時健康診断のお知らせ

平成17年4月に小学校へ入学されるお子さんの健康診断を実施します。各校区の日程は次のとおりです。 **時間 13:30～**

寺 家	10月6日(水)	東 加 積	10月19日(火)
田 中	10月26日(火)	南 部	10月29日(金)
東 部	10月27日(水)	西 部	10月25日(月)
北 加 積	10月20日(水)	受付 13:00～13:25	

・当日は保護者付き添いのうえ必ず受診してください。
 ・内履き(児童はズック、保護者はスリッパ)を持参してください。
問合せ先 学務課(内線253)

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歳未満であつて心臓、腎臓、もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有するものとして厚生労働省令で定めるもの(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> (中村内科医院は10月末からの開業)

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
車谷医院	常盤町	475-0024
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」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にご連絡ください。**

ひきこもり等家族教室

と き 10月14日(木) 14:00～16:00
 ところ 中部厚生センター
 内 容 講義「ひきこもりの理解と家族の対応」
 講師：ほんだクリニック 本田 徹さん
申込み先 中部厚生センター地域保健班 (☎472-0637)

児童館行事(10月)

日	行事名	時間	対象
2日(土)	親子サークル	10:30～12:00	幼児・小学生
	たんぼぼ(1歳児)	4日(月)・18日(月)	
	ひまわり(2歳児)	6日(水)・20日(水)	
9日(土)	英語で遊ぼう教室	10:30～11:30	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
13日(水)	乳幼児とのふれあい遊び	13:00～15:00	1・2歳児
	一輪車大会	10:00～12:00	小学生
16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
23日(木)	表現活動教室	14:00～16:00	小学生
	手芸教室	14:00～16:00	小学生
24日(日)	お話の森	14:00～14:30	幼児・小学生

24時間健康テレホンサービス

曜日	2004年10月のテーマ
月	まぶたのけいれん
火	膀胱炎(ぼうこうえん)と腎盂腎炎(じんうじんえん)
水	睡眠薬と安定剤
木	歯がしみる
金	航空機内の病氣
土・日	めまい

提供 県保険医協会 ☎442-8000



健康 育児

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月にかけて開催しています。1講座のみの受講でも、お気軽にどうぞ！

10月 ヨーガーで「腰痛・肩こり解消」 11月「前立腺」

と き	内 容
10月26日(火) 18:00～20:00	実技：ヨーガーで「腰痛・肩こり解消」 ヨーガー教師インストラクター 安達葉子さん
20:00～	個別相談など
11月11日(木) 13:30～14:30	医師の講義：「前立腺の病氣について」 厚生連滑川病院 泌尿器科診療部長 浅井豊紀さん
14:30～	個別相談(医師・栄養士・保健師)

ところ 市民健康センター
 ※腰痛・肩こり講座は動きやすい服装 ※要事前申込
 申込み・問合せ先 市民健康センター (☎475-8011)

療養相談会(口唇口蓋裂の子を持つ親のために)

愛知県のたんぼぼ会より当事者の方と会長さんをお招きし、「子どもの立場」からお話を聞きます。
 と き 10月29日(金) 13:30～15:40
 ところ 中部厚生センター 内容 体験談、座談会
申込み先 中部厚生センター (☎472-1234)

休日当番医

月 日	当 番 医	電話番号	所在地
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
10日(日)	加積クリニック	476-0558	堀江
⑧	みどり歯科医院	0765-54-5775	黒部市
11日(祝)	厚生連滑川病院(外)	475-1000	常盤町
⑧	中央歯科医院	0765-54-5188	黒部市
17日(日)	厚生連滑川病院(内)	475-1000	常盤町
⑧	清田歯科医院	0765-57-2800	黒部市
24日(日)	岩城小児科医院	475-0132	下小泉町
⑧	小倉歯科医院	0765-54-0418	黒部市
31日(日)	毛利医院	475-0054	四間町
⑧	平井歯科医院	0765-52-0727	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。