

元気印のおすすめメニュー

～旬の食材シリーズ～

今月は、太陽と大地の力が生み出した、自然な甘味でホクホクとおいしい、今が旬のさつまいもを使った「スイートポテト」をご紹介します。

ビタミンCや食物繊維が豊富なさつまいもとりんごを使った、簡単に身体に安心な手作りおやつで、子どもからお年寄りまでおすすめのヘルシーなメニューです。ぜひ、お試しください。

スイートポテト

材料(8こ分)	作り方
さつまいも 300g	1. さつまいもは、皮をむき、柔らかくなるまで蒸す。
マーガリン 20g	2. りんごは、皮、芯を取り、薄いちょう切りにし、さとう、水を入れて柔らかくなるまで煮る。
牛乳 60cc	3. ①のさつまいもをあたため、②を混ぜ合わせる。
さとう 10g	4. ③をアルミカップに入れ、卵黄をはけで塗り、オープンで焼き目をつける。(魚焼き器でも良い)
りんご 180g	
さとう 20g	
水 少量	
卵黄 1個分	

一人分 148kcal



滑川市食生活改善推進協議会

健康づくり大学

生活習慣病予防について、講義や体験を通して学習する教室です。

とき 11月24日(水) 13:30～15:30
11月30日(火) 9:30～14:30
2月1日(火) 9:00～
2月16日(水) 9:30～11:30

ところ 市民健康センター

内容 医師のお話、食生活のお話、調理実習、血液検査、運動実技、個別健康相談ほか

申込期限 11月17日(木)

(定員20人になり次第締め切ります)

参加費 無料 ※全回出席をお願いします

申込み・問合せ先 市民健康センター (☎475-8011)

休日の保健室

とき 11月21日(日) 10:00～11:30

ところ 市民健康センター

内容 ① 医療相談(出前相談)
担当:北陸予防医学協会 健康管理センター長 山上孝司さん

② 心と身体の気がかりな事などなんでも相談 担当:保健師

※医療相談ご希望の方は、予約ください。

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

11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	母子保健	成人保健	その他
○4か月児健康診査・離乳食講習会 25日(木) 受付 13:10～13:30 <H16.7月生まれの子>	○すこやか子育て相談(身体計測以外は要予約) 10日(水)、12月1日(水) 13:30～15:30	○糖尿病健康相談 4日(木) 9:00～12:00	○虫歯予防フッ素塗布 4日(木)、16日(水)、12月2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>
○1歳6か月児健康診査 18日(木) 受付 13:10～13:30 <H15.4月生まれの子>	○ババママ教室 20日(土) 9:30～12:00 <13ページ参照>	○ヘルスアップカレッジ講座 ～前立腺の知識講座～ 11日(木) 13:30～15:30 ～食生活実践講座～ 25日(木) 18:00～20:00	
○3歳児健康診査 12日(金) 受付 13:10～13:30 <H13.7月生まれの子>	○ことばの相談(会場:青志会館 問合せ先:福祉課) 4日(木)、11日(木)、18日(木)、25日(木) 9:00～12:00	○健康づくり大学 24日(水) 13:30～、30日(水) 9:30～ <13ページ参照>	
	○ヘルスアップカレッジ講座 20日(土) 9:30～12:00 <13ページ参照>	○メンスクッキング教室 5日(金) 10:00～13:00	
	○ヘルスアップカレッジ講座 20日(土) 9:30～12:00 <13ページ参照>	○シルバー料理教室 1日(月)、10日(水)、17日(水) 9:30～13:00	
	○ヘルスアップカレッジ講座 20日(土) 9:30～12:00 <13ページ参照>	○ヘルスボランティア養成講座⑤ 8日(月) 13:30～15:30	
	○ヘルスアップカレッジ講座 20日(土) 9:30～12:00 <13ページ参照>	○栄養教室⑤ 8日(月) 10:00～	
	○ヘルスアップカレッジ講座 20日(土) 9:30～12:00 <13ページ参照>	○機能訓練 2日(水)、9日(水)、22日(月) 13:30～	
	○ヘルスアップカレッジ講座 20日(土) 9:30～12:00 <13ページ参照>	○言語リハビリ教室 11日(木) 13:30～ <脳卒中後遺症の方>	

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(腫瘍)	乳房(エコー)
11月27日(土)	市民会館大ホール	○	○	○	○	○	○

今年度最後の集団検診です。(市内医療機関は12月末まで)

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…………… 8:00～10:30
・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。

パパ・ママ教室

●とき 11月20日(土) 9:10～12:00

●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)
・赤ちゃんへの接し方
・沐浴(もくよく)のしかた(実技)など

●対象 平成17年1月～3月に産予定日の初めてパパとママになれる方 15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 11月15日(月)までに、市民健康センターへ。
(☎475-8011)

乳幼児ツベルクリン反応検査 およびBCG予防接種

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	平成16年5月1日から8月31日までに生まれた子
ツベルクリン反応検査	12月22日(水) 13:30～14:10
ツベルクリン反応判定とBCG接種	12月24日(金) 13:30～14:10
ところ	市民健康センター

平成12年12月25日～平成16年4月30日生まれのお子さんで、未接種の方は早めに接種しましょう。

◆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さんは、必ず2日後に判定を受けてください。

◇1カ月以内に、医療機関で受診されたおさんは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、母子手帳とあわせて忘れずにお持ちください。

◇今回受けられなかったおさんは、次回平成17年3月16日(水)、18日(木)です。

成分献血

血液中の「血しょう」や「血小板」だけをいただき、最も回復が遅いと言われる赤血球をお返しするので、身体への負担も軽く安心です。

とき 12月2日(水) 9:00～16:00 ところ 市民会館1階ホール

対象 18～69歳の男女

内容 採血量は400ml以内で、時間は約40～60分

申込み・問合せ先 福祉課社会福祉担当(内線333)

※次の方は献血をご遠慮ください
・海外から帰国して4週間以内の方
・40歳以上の方で過去1年以内に心電図検査を受けていない方
・40歳以上の方で過去に成分献血を受けていない方

児童館行事(11月)

日	内容	時間	対象
6日(土)	英語で遊ぼう	10:00～11:30	小学生
	こども表現活動教室	13:00～15:00	小学生
13日(土)	こども表現活動発表会	13:00～14:30	小学生・市民
	ふれあいお茶会	14:00～16:00	小学生・市民
20日(土)	こども表現活動教室	13:00～15:00	小学生
	手芸教室	14:00～16:00	小学生
	将棋教室	14:00～16:00	小学生・中学生
27日(土)	遊び塾③「焼き芋とゲーム」	10:00～12:00	小学生
28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 (利用電話番号) ☎442-0003

曜日	2004年11月のテーマ
月	冬の乾燥肌
火	ペット病(その1)
水	貧血
木	高血圧の方の歯科治療
金	パニック障害
土・日	便に血液が混じっていたら

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～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!

11月のテーマ「前立腺」・「食生活」

とき	内容
11月11日(水) 13:30～14:30	医師の講義:「前立腺の病気について」 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・保健師)
11月25日(木) 18:00～20:00	講義および試食:「バランス食と適量摂取」 滑川市民健康センター 結城幹子 管理栄養士
20:00～	個別相談(栄養士・保健師)

ところ 市民健康センター
準備の都合上、事前に申し込みをお願いします。
申込み・問合せ先 市民健康センター (☎475-8011)

休日当番医

月日	当番医	電話番号	所在地
11月3日(祝)	荒川内科クリニック	475-0001	下小泉町
	女川歯科医院	0765-52-3378	黒部市
7日(日)	伊井外科医院	475-1160	加島町
	渡辺歯科医院	0765-52-0164	黒部市
14日(日)	長崎耳鼻咽喉科医院	475-2020	上小泉
	魚津歯科医院	0765-82-0468	朝日町
21日(日)	石坂医院	477-1818	嘉大窪
	小杉歯科医院	0765-82-0063	朝日町
23日(祝)	厚生連滑川病院(外)	475-1000	常盤町
	近藤歯科クリニック	0765-74-0023	入善町
28日(日)	松井医院	475-0696	四ツ屋
	近藤歯科医院	0765-72-0023	入善町
12月5日(日)	吉見病院	475-0861	清水町
	阿部歯科医院	0765-83-2256	朝日町

*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。

親子お楽しみ会

人形劇をみたり、歌あそび
手遊びをして親子で楽しんでみませんか。

とき 12月11日(土)
就園児80組程度

申込み先 子育て支援センター1(☎47616565)

午前10時～11時

子育て支援センター1(☎47616565)

参加費 無料

対象 1歳以上の未