

元気印のおすすめメニュー

まだまだ寒い日が続きますね。空気が乾燥する冬季は、風邪の流行する時期です。うがい・手洗いに加え、食事の注意して、栄養をしっかりと睡眠不足にならないよう心がけ風邪予防をはかりましょう。

ビタミンCは、ウイルスなどへの抵抗力を増す働きがあることから、よくこの時期にビタミンCが豊富なみかんの摂取がおすすめです。そのまま食べるのも良いですが、ちょっと手を加えてゼリーにしても、口あたりよくおいしくいただけます。ぜひ、おためしください。

みかんゼリー

材料(5人分)

みかん 5個
みかんの絞り汁+水 450cc
さとう 大さじ5
粉かんてん 1袋(4g)
レモン汁 小さじ2



1個分 約100kcal

作り方

- みかんは、よく洗い、上から1cmくらいのところで切る。皮を破らないように房を取り出し、できれば皮をケースとして使う。(ゼリー型を使用しても可)

取り出した房の汁を絞り果汁をとる。鍋にみかんの絞り汁と水を合わせたものを入れ、そこに粉かんてんを水でしめらせたものを入れて煮溶かし、さとうを入れ、完全に煮溶かす。

- ①の粗熱がとれたらレモン汁を加える。
- ②をみかんのカップ(ゼリー型)に入れ固める。
- ③固まったら、あれば、ミントの葉を飾り、皿にのせ、みかんのふたを添える。

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

感染性胃腸炎に気をつけてください!

昨年末から下痢、おう吐などの症状が現れるノロウイルスなどによる感染性胃腸炎が多発しています。乳幼児や高齢者など身体の抵抗力が弱っている人が感染すると重症になる恐れがありますので注意してください。

☆ノロウイルスの感染経路は、ほとんどの場合経口(口から体内に入ること)感染です

予防のポイント

① 手洗いの徹底

腕から指先まで、しっかり水洗い



② 食品は十分に加熱調理しましょう

特に貝類



③ 調理器具の消毒

包丁・まな板・ふきんなどの熱湯消毒



※下痢やおう吐などの症状がある場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

2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 24日(休) 受付 13:10～13:30 <H16.10月生まれの子>
	○1歳6か月児健康診査 17日(休) 受付 13:10～13:30 日常使用している <H15.7月生まれの子> 歯ブラシを持参
	○3歳児健康診査 4日(金) 受付 13:10～13:30 <H13.10月生まれの子>
教室 ・ 相 談	母子保健 ○すこやか子育て相談 (身体計測以外は要予約) 2日(火)、3月2日(水) 13:30～15:30 ○ことばの相談 (会場:青志会館 問合せ先:福祉課) 3日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水) 9:00～12:00 ○たんぽぽ教室 (言語・発達相談) 2日(火) 受付 9:30～10:00 <事前に案内をうけた幼児> ○パパママ教室 <13ページ参照> 19日(土) 9:30～12:00
	成人保健 ○糖尿病予防教室 <広報1月号参照> 1日(火) 9:00～12:30、10日(水) 13:30～16:00 ○健康づくり大学 1日(火) 9:00～、16日(水) 9:30～ ○ヘルスアップカレッジ講座 <広報1月号参照> ～からだ健康講座～ 3日(水) 18:00～20:00 ～糖尿病予防講座～ 15日(水) 18:00～20:00
	○健診結果相談会および生活習慣改善指導 23日(水) 受付 13:15～13:45 ○栄養教室・ヘルスポランティア養成講座 閉講式 25日(金) 13:30～15:30 ○機能訓練 8日(月)、22日(水) 13:30～ ○言語リハビリ教室 10日(水) 13:30～ <脳卒中後遺症の方>
	その他 ○虫歯予防フッ素塗布 3日(水)、15日(水)、3月3日(水) 受付 13:15～13:45 <1歳6か月児健診で説明を受けられた方>

パパ・ママ教室

- とき 2月19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4月～6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 2月14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

結核予防法の改正により、平成17年4月1日より、BCG接種の対象年齢が生後直後から生後6か月までの期間となります。

4歳未満でまだ接種されていないお子さんは、下記の日程で実施するツベルクリン反応検査、ツベルクリン反応検査判定およびBCG接種をされますようお勧めします。

(小・中学校においてのBCG接種はすでに廃止されていますので、BCG接種の機会は乳幼児期のみになります。)

対象者	平成13年3月19日から平成16年12月18日までに生まれ、BCG接種を受けたことのないお子さん
ツベルクリン反応検査	3月16日(水) 13:30～14:10
ツベルクリン反応判定とBCG接種	3月18日(金) 13:30～14:10
ところ	市民健康センター

◆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、母子手帳とあわせて忘れずにお持ちください。

児童館行事 (☎475-3706)

親子サークル	10:30～12:00		
たんぽぽ(1歳児)	9日(水)・23日(水)		
ひまわり(2歳児)	2日(水)・16日(水)		
5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
12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
19日(土)	表現活動教室	13:00～15:00	小学生
	手芸教室	14:00～16:00	小学生
26日(土)	親子たごあげ大会	10:00～12:00	小学生

24時間健康テレホンサービス (☎442-0003)

曜日	2月のテーマ
月	変形性ひざ関節症の治療と予防
火	アレルギー性鼻炎
水	輸血後肝炎
木	種類が増えた電動歯ブラシ
金	感染症胃腸炎
土・日	風邪と漢方薬

提供 県保険医協会 ☎442-8000



健康 育児

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 2月23日(水) 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 2月18日(金)
 ※定員になり次第締め切ります

申込み・問合せ先
 市民健康センター
 (☎475-8011)



休日当番医

☎は新川地区の当番を掲載

月日	当番医	電話番号	所在地
2月6日(日)	中村内科医院	476-6222	中川原
(歯)	弥忠田歯科医院	0765-83-8550	朝日町
11日(祝)	厚生連滑川病院(外)	475-1000	常盤町
(歯)	岩嶺歯科医院	483-1118	立山町
13日(日)	石坂医院	477-1818	嘉大窪
(歯)	荒井歯科医院	473-3110	上市町
20日(日)	吉見病院	475-0861	清水町
(歯)	歯科Myクリニック	463-6480	立山町
27日(日)	石坂眼科医院	475-0387	四間町
(歯)	幾島歯科医院	463-1900	立山町
3月6日(日)	岩城小児科医院	475-0132	下小泉町
(歯)	山本歯科医院	472-0117	上市町

*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。