

元気印のおすすめメニュー

初夏のすがすがしい季節になりました。今月は、アクアポケットの開設で身近になった深層水を使つての美味しいコーヒーゼリーをご紹介します。

深層水(脱塩水)はミネラルが豊富でコーヒーのうまみが引き立ち、舌ざわりもとてもよく仕上がります。お子さんとぜひ一度おためしください。

ミネラルコーヒーゼリー

材料(6人分)		作り方	
粉ゼラチン	2袋半 (袋かんでんなら1袋)	①粉ゼラチンを分量の水でしとらせておく。	
脱塩水	3カップ	②脱塩水を煮立たせ①を加えて煮溶かす。	
さとう	60g	③②にさとう、コーヒーを加えて溶かす。	
粉末コーヒー	6g	④③を型に入れ、冷やし固める。	
生クリーム	適宜	⑤④を器にあけ、生クリームをかけ、フルーツをそえる。	
フルーツ	適宜		



1人分 100kcal

滑川市食生活改善推進協議会

骨密度診査のお知らせ

とき	ところ	受付時間
6月27日(月)	東加積コミュニティセンター	8:30 ~ 10:30

負担金200円(70歳未満)
*骨密度検診は40・45・50・55・60・65・70歳(女性)の方が対象となっていますが、その他70歳未満の希望者も受けられます。(先着30名まで)
問合せ先 市民健康センター (☎475-8011)

6月4日~10日は「歯の衛生週間」です。

この機会に「歯の健康チェック」をしてみませんか

アレルギー・アトピー性疾患相談会

アトピー性皮膚炎などのアレルギー症状を持つお子さんや、そのような病気ではないかと心配しておられる方などに対する専門医による相談会を開催します。

とき 6月21日(火) 13:30 ~ 16:00
ところ 中部厚生センター2階 講堂

内容 講義・座談会
講師：富山医科薬科大学 皮膚科 豊田雅彦先生
個別相談(予約制)

申込み・問合せ先
中部厚生センター (☎472-1234)
個別相談、保育室の利用を希望される方は、お申し出下さい。

6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 23日(木) 受付 13:10 ~ 13:30 < H17. 2月生まれの子 >
	○1歳6か月児健康診査 16日(木) 受付 13:10 ~ 13:30 日常使用している < H15.11月生まれの子 > 歯ブラシを持参
	○3歳児健康診査 10日(金) 受付 13:10 ~ 13:30 < H14. 2月生まれの子 >
教室・相談	母子保健 ○たんぽぽ教室(言語・発達相談) 22日(木) 13:30 ~ 15:30 < 事前に案内のあった幼児 >
	○ママと赤ちゃんのふれあひ会 24日(金) 13:30 ~ 15:30 < 詳しくは広報 14 ページを >
	○ことば相談(会場: 青志会館 問合せ先: 福祉課) 2日(木)、9日(木)、16日(木)、23日(木)、30日(木) 9:00 ~ 12:00
	成人保健 ○糖尿病健康相談 6日(月) 9:00 ~ 12:00
その他	○機能訓練 17日(金) 13:30 ~
	○栄養教室・ヘルスボランティア養成講座 開講式 20日(月) 13:30 ~ 15:30
その他	○虫歯予防フッ素塗布 2日(木)、14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 >

健康診査のお知らせ

とき	ところ	検診項目					
		基本	胃 (バリウム)	大腸	肺・結核	子宮 (検診)	乳房 (検診)
6月2日(木)	中加積地区公民館	○	○	○	○	△	△
6月9日(木)	浜加積地区福祉センター	○	○	○	○	△	△
6月27日(月)	東加積コミュニティセンター	○	○	○	○	○	○
7月7日(木)	農村環境改善センター	○	○	○	○	△	△

○印: 午前にあるもの △印: 午後にあるもの
※今年度より乳房は40~49歳までの方は2方向撮影となります。

検診受付時間と受診者負担金
※今年度より集団検診受診時に受診者負担金が必要となります。

検診項目	受付時間	負担金(70歳未満)
基本	8:00 ~ 10:30	500円
胃	8:00 ~ 9:30	500円
大腸	8:00 ~ 9:00	200円
肺・結核	8:00 ~ 10:30	無料(喀痰検査200円)
子宮	13:00 ~ 14:00 (27日は8:00 ~ 9:00)	500円
乳房	13:00 ~ 14:00 (27日は8:00 ~ 9:00)	500円

申込方法
*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。
*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公民館などへ(浜加積は地区福祉センターにも有)検査セットを取りに来てください。
*必ず受診票をお持ちください。
問合せ先 市民健康センター (☎475-8011)

ママと赤ちゃんのふれあひ会

はじめての赤ちゃんを迎えるママのなかには、妊娠・出産、そして子育てに戸惑いや不安な気持ちを抱えている方も多いのではないのでしょうか。

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	24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17年7月~9月に 出産予定日 出産後の方...お子さんが平成17年 3月~5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)、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) そのほか必要なもの
申込み・問合せ先	市民健康センター ☎475-8011 (ただし、定員があります。)
備考	おっぱい相談を受けられる方は申込みの際に予約を入れてください。人数が多い場合、内容を変更することがあります。ご了承ください。

栄養教室参加者募集

正しい食生活の知識を身につけ、家族の健康づくりに役立て、また良い食習慣を地域に伝達普及するボランティアを養成する教室です。

- 期間 6月20日(月)~平成18年2月24日(金) 全8回
- ところ 市民健康センター
- 対象 滑川市民で、食生活に興味があり、ボランティア活動に熱意のある方
- 定員 25人程度
- 内容 栄養、健康づくりに関する講義、調理実習
- 参加費 無料
- 申込期限 6月13日(月)
- 申込み・問合せ先 市民健康センター (☎475-8011)

24時間健康テレホンサービス (利用電話番号) ☎442-0003

曜日	6月のテーマ
月	高血圧・高脂血症・糖尿病の少しだけ高い方へ(メタボリックシンドローム)
火	仮面高血圧と早朝高血圧
水	思春期の発達過程について
木	治療した歯がしみるのは
金	便秘
土・日	痛み止めはなぜ必要か

提供 県保険医協会 ☎442-8000



健康 育児

児童館行事 ☎475-3706

親子サークル 10:30 ~ 12:00 たんぽぽ(1歳児) 6日(月)・20日(月) ひまわり(2歳児) 8日(水)・22日(水)			
4日(土)	子ども表現活動教室	13:00 ~ 15:00	小学生
5日(日)	折り紙教室	14:00 ~ 15:00	小学生
11日(土)	写生大会	9:00 ~ 12:00	幼児・小学生一般
	茶道教室	14:00 ~ 16:00	小学生
18日(土)	一輪車教室	10:00 ~ 11:30	小学生
	手芸教室	14:00 ~ 16:00	小学生
25日(土)	英語であそぼう教室	10:00 ~ 11:30	小学生
	子ども表現活動教室	13:00 ~ 15:00	小学生
	将棋教室	14:00 ~ 16:00	小学生

子育て支援センター案内

(あずま保育所内) ☎476-6565

子育て中の親子は誰でも利用できます。(月~金)
子育てサロン (10:15 ~ 12:00 参加費無料)

赤ちゃんサロン (0~1歳6ヵ月頃までのお子さん)	
7日(火)	ペープサート・手遊び
21日(火)	マラカス作り
キッズサロン (1歳6ヵ月頃以上のお子さん)	
14日(火)	ケロケロかえる作り
28日(火)	体操・新聞紙を使って遊ぼう

親子サークル (木曜日 10:15 ~ 12:00 登録が必要です)
0歳児、1歳児、2歳児(学年別)
育児相談 電話・面接を受けています(月~金)

休日当番医 歯は新川地区の当番を掲載

月日	当番医	電話番号	所在地
6月5日(日)	野尻外科医院	475-4131	上小泉
	(歯) やご歯科医院	475-6910	清水町
12日(日)	鷹取医院	475-0345	清水町
	(歯) 江口おろがわ歯科医院	0765-22-2607	魚津市
19日(日)	くるまたにクリニック	476-5122	上小泉
	(歯) 奥川歯科医院	0765-22-0090	魚津市
26日(日)	なかの眼科	475-0211	下小泉町
	(歯) 稲場歯科医院	0765-22-0243	魚津市
7月3日(日)	加積クリニック	476-0558	堀江
	(歯) 米田歯科医院	0765-23-0600	魚津市

*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総合センター(☎433-2039)へ確認の上、ご利用ください。