

## 元気印のおすすめメニュー

暑さに向かい体調もくずれがちになりますね。バテないためには、まずしっかり食事をとることです。

今月は、身近な食材を使い、カルシウムも多く含んだ簡単メニューをご紹介します。牛乳・乳製品をちょっとひと工夫した、うす揚げの意外な食べ方をぜひ一度おためしください。とてもあっさりした食感ですが、ボリューム満点です。おつまみにも、おすすめです!!

### 揚げのチーズフライ

**材料 (6人分)**  
 うす揚げ 4枚  
 薄力粉 大きじ6  
 牛乳 100cc  
 青しそ 6枚  
 パン粉 30g  
 粉チーズ 60g  
 サラダ油 適量  
 レモン 1こ  
 添え野菜 適宜

**作り方**  
 ①うす揚げを長いほうを三等分に切る。  
 ②薄力粉と牛乳、せん切に切った青しそを合わせた衣をからめ、パン粉と粉チーズを合わせた衣をしっかりと付けて約170度の油でカリッと揚げる。  
 ③②を器に盛り、くし型に切ったレモンと野菜をそえる。



1人分 164kcal  
カルシウム 188mg

滑川市食生活改善推進協議会

## 骨密度検査のお知らせ

とき	ところ	受付時間
7月 7日(木)	農村環境改善センター	
7月 19日(火)	早月加積地区公民館	8:30 ~ 10:30

負担金 200円 (70歳未満)

\*骨密度検査は40・45・50・55・60・65・70歳(女性)の方が対象となっていますが、その他の70歳未満の希望者も受けられます。(先着40人まで)

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

### 家族みんなで食中毒予防

梅雨時期から初秋までが食中毒の発生しやすい時期となります。

生活の中に細菌やウイルスを撃退する「**つけない・増やさない・殺す**」の3原則を取り入れて、食中毒からカラダを守りましょう。

#### ①つけない…手と調理器具はいつも清潔に!

調理前の手洗い・調理器具は汚れを落とす消毒を

#### ②増やさない…食品はすぐに冷却、素早く解凍!

冷蔵庫内は10℃以下に保つ・残り物を放置しない

#### ③殺す…しっかり加熱、中まで加熱!

残り物を温めるときも十分に加熱

## 7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
<ul style="list-style-type: none"> <li>○4か月児健康診査・離乳食講習会 28日(木) 受付 13:10 ~ 13:30 &lt; H17. 3月生まれの子 &gt;</li> <li>○1歳6か月児健康診査 21日(木) 受付 13:10 ~ 13:30 &lt; H15.12月生まれの子 &gt; 日常使用している歯ブラシを持参</li> <li>○3歳児健康診査 8日(金) 受付 13:10 ~ 13:30 &lt; H14. 3月生まれの子 &gt;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>母子保健</li> <li>○すこやか子育て相談 6日(木) 9:30 ~ 11:30</li> <li>○ことば相談 (会場: 青志会館 問合せ先: 福祉課) 7日(木)、14日(木)、21日(木)、28日(木) 9:00 ~ 12:00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>成人保健</li> <li>○糖尿病健康相談 (イブニング相談) 4日(月) 17:00 ~ 19:00</li> <li>○機能訓練 13日(水) 13:30 ~</li> <li>○栄養教室② 14日(木) 10:00 ~</li> <li>○ヘルスポランティア養成講座② 20日(水) 13:30 ~ 15:30</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○虫歯予防フッ素塗布 7日(木)、19日(火) 受付 13:15 ~ 13:45 &lt; 1歳6か月児健診で説明を受けられた方 &gt;</li> </ul>

## 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 (腫瘍)	乳房 (エコー)
7月 7日(木)	農村環境改善センター	○	○	○	○	△	△
7月 19日(火)	早月加積地区公民館	○	○	○	○	○	○
7月 29日(金)	J A 山加積支店	○	○	○	○	△	△

○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。負担金は検診当日、受付にてお支払いください。

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 (19日は 8:00 ~ 9:00)	500円
乳房	13:00 ~ 14:00 (19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)

## 日本脳炎予防接種の延期について

日本脳炎予防接種ワクチンにおける健康被害のため、厚生労働省より日本脳炎ワクチン接種について積極的勧奨の差し控えについて勧告がありました。滑川市においてもこの勧告に基づき、日本脳炎予防接種(個別・集団接種)を当面、延期いたします。

接種再開の準備が整い次第、ご連絡します。現在お持ちの「日本脳炎予防接種予診票」は、そのままお手元にお持ちください。

※日本脳炎がまん延している地域へ渡航される場合など、特に接種を希望される方は滑川市民健康センターへご連絡ください。

問合せ先 市民健康センター (☎475-8011)

## 児童館まつりスタッフ募集!

恒例の児童館まつりを開催します。

とき 10月15日(土) 10:00 ~ 14:00

ところ 児童館・行田公園一帯

※企画の参加や、当日のボランティアの方を募集します。(年齢は問いません)

★子どもたちと一緒に遊びたい方(グループ)★

★模擬店(体験コーナー)を出したい方(グループ)★

問合せ先 児童館 (☎475-3706)

## 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)

5日(火) 体操・パネルシアター

19日(火) 七夕飾り作り

キッズサロン (1歳6ヵ月頃以上のお子さん)

12日(火) 七夕飾り作り

26日(火) 体操・水遊び

すこやか教室 (10:15 ~ 11:00 定員15組程度)

テーマについて一緒に学びましょう

申込期限 7月13日(水)

15日(金) トイレット トレーニングについて

22日(金) 「いやいや」とどうつきあう?

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)

## 24時間健康テレホンサービス (利用電話番号) ☎442-0003

曜日	7月のテーマ
月	熱中症
火	乗り物酔い
水	お腹の痛み
木	歯の矯正
金	胸の痛み
土・日	骨粗しょう症

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) 4日(月)・11日(月)  
 ひまわり(2歳児) 6日(水)・13日(水)

2日(土)	英語で遊ぼう教室	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
9日(土)	子ども表現活動教室	10:00 ~ 11:30	小学生
	茶道教室	14:00 ~ 16:00	小学生
10日(日)	女子ビーチドッジボール大会	9:00 ~ 11:30	小学生
	男子ソフトドッジボール大会	13:00 ~ 15:30	小学生
16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
21日(木)	学童保育開始		小学生
23日(土)	子ども表現活動教室	13:00 ~ 15:00	小学生
24日(日)	折り紙教室	14:00 ~ 15:00	小学生
31日(日)	巡回児童劇	13:30 ~ 14:30	3歳児~ 小学3年生

※10日のドッジボール大会の会場は、サン・アビリティーズ滑川です。

## 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
7月3日(日)	加積クリニック	476-0558	堀江
(☎)	米田歯科医院	0765-23-0600	魚津市
10日(日)	岩城小児科医院	475-0132	下小泉町
(☎)	米山歯科クリニック	0765-24-7811	魚津市
17日(日)	毛利医院	475-0054	四間町
(☎)	みのう医科歯科クリニック	0765-22-0500	魚津市
18日(祝)	伊井外科医院	475-1160	加島町
(☎)	寺崎歯科医院	0765-22-3619	魚津市
24日(日)	石坂医院	477-1818	嘉大窪
(☎)	河内歯科医院	0765-23-1733	魚津市
31日(日)	松井医院	475-0696	四ツ屋
(☎)	小熊歯科医院	0765-24-6567	魚津市
8月7日(日)	荒川内科クリニック	475-0001	下小泉町
(☎)	森本歯科医院	0765-22-8400	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。