

## 元気印のおすすめメニュー

今月は、夏の疲れで食欲が低下したときにおすすめの料理をご紹介します。

秋なすを使い、にんにくと唐辛子、甘酢の味付けでさっぱりとおしく、元気のでる一品です。ビタミンB<sub>1</sub>は炭水化物をエネルギーに変えるとき必要なビタミンです。にんにくに含まれるアリシンは、そのビタミンB<sub>1</sub>の吸収を促進する作用があります。また、唐辛子の辛味成分カプサイシンは疲労回復に効果があります。食事のひと工夫で夏の疲れを癒し、さわやかな秋を過ごしましょう。

### なすの甘酢漬

**材料(5人分)**  
 なす 5個  
 油 大さじ3  
 さとう 大さじ2.5  
 酢 大さじ2.5  
 しょうゆ 大さじ2.5  
 おろしにんにく 小1/2  
 しょうが汁 小1  
 ラー油 少々  
 とうがらし 1/2本  
 大根 350g  
 オクラ 5本  
 (なくてもよい。青みのものがあればきれいです。)

**作り方**  
 ①なすは、縦8つ切りにする。フライパンに油をしきなすを焼いて両面にこげ目をつけ、甘酢に10～15分つけ器に盛る。  
 ②大根はおろし、少し水気をきる。オクラはゆでてうすい小口切りにする。  
 ③大根とオクラを混ぜ、①に盛る。



1人分 122kcal 滑川市食生活改善推進協議会

## ポリオ(小児マヒ)生ワクチンの投与

とき	対象者
9月27日(火)	平成16年7月1日～9月30日生まれ
9月28日(水)	平成16年10月1日～12月31日生まれ
10月7日(金)	平成17年1月1日～3月31日生まれ
10月19日(水)	平成17年4月1日～6月30日生まれ

※いずれも受付時間は13:30～14:10で、場所は市民健康センターで行います。

なお、上記対象者以外で、生後90か月未満(ただし、平成17年6月30日までに生まれたお子さん)で、2回受けていないお子さんは受けてください。

### ★ポリオ生ワクチンを受けるときの注意

- ◇1か月以内に、風邪などで医療機関を受診されたお子さんはポリオ生ワクチン投与の可否について、主治医へ事前にご確認ください。
- ◇生ワクチン(麻しん、風しん、BCGなど)の予防接種を受けた後、27日以上を経過していないお子さんは受けることができません。
- ◇下痢をしている場合は受けられません。
- ◇ポリオ生ワクチンを受ける前後30分は飲食をしないでください。
- ◇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ポリオ生ワクチン予防接種予診票を記入して忘れずにお持ちください。
- ◇母子手帳を忘れずにお持ちください。

## 9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	<b>○4か月児健康診査・離乳食講習会</b> 22日(木) 受付 13:10～13:30 <H17.5月生まれの子>
	<b>○1歳6か月児健康診査</b> 15日(木) 受付 13:10～13:30 日常使用している <H16.2月生まれの子> 歯ブラシを持参
教室・相談	<b>○3歳児健康診査</b> 9日(金) 受付 13:10～13:30 <H14.5月生まれの子>
	<b>母子保健</b> <b>○すこやか子育て相談会</b> 7日(水) 9:30～11:30 <b>○ママと赤ちゃんのふれ愛会</b> 16日(金) 13:30～15:30 <詳しくは広報16ページを>
その他	<b>○ことばの相談</b> (会場:青志会館 問合せ先:福祉課) 1日(木)、8日(木)、15日(木)、22日(木)、29日(木) 9:00～12:00 <詳しくは広報17ページを>
	<b>成人保健</b> <b>○糖尿病健康相談(イブニング相談)</b> 5日(月) 17:00～19:00 <b>○機能訓練</b> 6日(火) 13:30～
その他	<b>○虫歯予防フッ素塗布</b> 1日(木)、13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>
	<b>○ポリオ予防接種</b> 27日(水)、28日(木)、10月7日(金)、19日(水) <詳しくは広報17ページを>

### 幼児ことばの教室(相談)

この教室は、発音の誤りやことばの発達についての相談や指導を行っています。ことばのことで悩みをお持ちの方は、気軽にご相談ください。専門の指導員が相談に応じています。  
 問合せ先 福祉課 ことばの教室(相談)係 (内線333)

## 健康診査のお知らせ

とき	ところ	検診項目					
		基本	胃 (胃がん)	大腸	肺・結核	子宮 (子宮がん)	乳房 (乳がん)
9月20日(火)	西地区公民館	○	○	○	○	△	△

○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。負担金は検診会場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	500円
乳房	13:00～14:00	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地区公民館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)

## ママと赤ちゃんのふれ愛会

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	9月16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10月～12月に 出産予定日 出産後の方…お子さんが平成17年 6月～8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。

## 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か月ごろまでのお子さん)

6日(火)	パクパク人形作り
20日(火)	音遊び
<b>キッズサロン</b> (1歳6か月以上のお子さん)	
13日(火)	シール遊び
27日(火)	パラバルーンで遊ぼう

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 9月13日(火)

16日(金)	「叱る」「ほめる」ことについて
30日(金)	「食育」について

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	9月のテーマ
月	救急蘇生法について
火	耳鳴り
水	偏頭痛
木	糖尿病の方の歯科治療
金	ペット病(ネコ)
土・日	腰部脊柱管狭窄症

提供 県保険医協会 ☎442-8000



## 児童館行事 ☎475-3706

親子サークル 10:30～12:00

たんぼぼ(1歳児) 5日(月)・12日(月)

ひまわり(2歳児) 14日(水)・28日(水)

3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
4日(日)	親子ミニ運動会	10:00～11:30	1・2歳児
10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
24日(土)	一輪車教室	10:00～11:30	小学生
	子ども表現活動教室	13:00～15:00	小学生
25日(日)	手芸教室	14:00～16:00	小学生
	折り紙教室	14:00～15:00	小学生

※4日の親子ミニ運動会の会場は、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
9月4日(日)	野尻外科医院	475-4131	上小泉
(土)	みたむら歯科医院	0765-23-0477	魚津市
11日(日)	鷹取医院	475-0345	清水町
(土)	奥村歯科医院	0765-24-5757	魚津市
18日(日)	くるまたにクリニック	476-5122	上小泉
(土)	前田歯科クリニック	0765-57-2525	黒部市
19日(月)	厚生連滑川病院(外)	475-1000	常盤町
(土)	岩井歯科クリニック	0765-54-4300	黒部市
23日(金)	長崎耳鼻咽喉科医院	475-2020	上小泉
(土)	島田歯科医院	0765-52-0167	黒部市
25日(日)	なかの眼科医院	475-0211	下小泉町
(土)	吉見歯科医院	0765-52-0449	黒部市
10月2日(日)	毛利医院	475-0054	四間町
(土)	河村歯科医院	0765-54-0210	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総合センター(☎433-2039)へ確認の上、ご利用ください。