

元気印のおすすめメニュー

～旬の食材シリーズ～

菊香る季節 11月!! 今月は、家族で楽しむ秋のヘルシーメニューとして、肉にしゅうまいの皮を細く切って付け、菊の花に見立てた菊花しゅうまいを紹介します。豚肉には、ビタミンB₁が多く含まれており、生姜は、からだを温める作用があり、これからの寒い時期には、うれしい一品です。作り方がとっても簡単なので、ぜひ作ってみてください。食卓にしゅうまいの花を咲かせて、アツアツをいただきます。

菊花しゅうまい

材料 (5人分)
豚ひき肉 150g
かに缶 40g
だんごの具 (a)
たまねぎみじん切り ¼個
生姜みじん切り 小さじ1
酒 大さじ1
片栗粉 小さじ1
塩 小さじ¼
こしょう 少々
しゅうまいの皮 ½袋ほど
オープン用シート

作り方
① aの材料を混ぜよく粘りが出るまで、混ぜ、一口大のだんごにする。
② しゅうまいの皮は、3～4mmの細切りにし、パットに広げ①をころがし、軽くにぎりまとめる。
③ 蒸し器にオープンシートを敷き、8分間蒸す。



1人分 約148kcal 滑川市食生活改善推進協議会

骨密度検診のお知らせ

とき	ところ	受付時間
11月12日(土)	市民会館大ホール	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、その他の70歳未満の希望者も受けられます。(先着70人まで)

歯周病検診のお知らせ

とき	ところ	受付時間
11月12日(土)	市民健康センター	13:00～14:30

負担金 無料

*歯周病検診は40・50・60・70歳の方が対象となっていますが、その他の70歳以下の希望者も受けられます。(先着30人まで)

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

曜日	11月のテーマ
月	寝たきりで起こる病気
火	麻酔科はこんなことをしています
水	美声を保つ
木	食後の爪楊枝の使用は?
金	肩の痛み
土・日	インフルエンザとカゼの違い

提供 県保険医協会 ☎442-8000

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	○4か月児健康診査・離乳食講習会 24日(木) 受付 13:10～13:30 <H17.7月生まれの子>
	○1歳6か月児健康診査 17日(木) 受付 13:10～13:30 日常使用している歯ブラシを持参 <H16.4月生まれの子>
	○3歳児健康診査 11日(金) 受付 13:10～13:30 <H14.7月生まれの子>
教室・相談	母子保健 ○すこやか子育て相談会 9日(水) 9:30～11:30 ○パパママ教室 19日(土) 9:30～12:00 <詳しくは広報12ページを>
	○ことばの相談 (会場:青志会館 問合せ先:福祉課) 10日(木)、17日(木)、24日(木) 9:00～12:00
	成人保健 ○機能訓練 1日(火) 13:30～
	○栄養教室⑤ 2日(水) 10:00～
	○ヘルスポランティア養成講座⑤ 4日(金) 13:30～
その他	○糖尿病健康相談(イブニング相談) 7日(月) 17:00～19:00
	○糖尿病予防教室 ①15日(火) ②24日(木) ともに18:30～ <詳しくは広報12ページを>
	○生活習慣病予防教室② 20日(日) 9:30～
	○生活習慣病予防食教室 20日(日) 9:30～
	○虫歯予防フッ素塗布 10日(木)、15日(火) 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	大腸	肺・結核	子宮	乳房
11月12日(土)	市民会館大ホール	○	○	○	○	○	○

○印:午前にも実施

※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	8:00～9:00	500円
乳房	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)

糖尿病予防教室参加者募集

食事療法を中心とした糖尿病の正しい知識を習得し今後の生活に役立てる教室です。今回は日中お勤めの方も参加されやすいように夜間・休日開催です。治療中の方でも、食事療法についての話を聞かれたことのない方は、ぜひご参加ください。

また、食事づくり担当のご家族の受講も大歓迎です。お気軽にどうぞ!!

とき ①11月15日(火) 18:30～20:30
②11月24日(木) 18:30～20:30
③平成18年1月15日(日) 9:00～11:30
④平成18年2月2日(木) 18:30～21:00
※全回出席をお願いします。

ところ 市民健康センター

内容 ・医師の話 ・食事療法について、試食
・糖負荷試験(必要な方) ・個別指導

参加費 無料 持ち物 筆記用具

申込期限 11月11日(金)まで

申込み・問合せ先 市民健康センター
(☎475-8011)

パパ・ママ教室

●とき 11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)
・赤ちゃんの接し方
・沐浴のしかた(実技)など

●対象 平成18年1月～3月に出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14日(月)までに、市民健康センターへ(☎475-8011)

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)

1日(火)	歯磨き指導
15日(火)	ベル作り

キッズサロン (1歳6か月ごろ以上のお子さん)

8日(火)	鬼遊び・体操
22日(火)	ペープサート作り

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)

特定疾患患者療養相談会

当センターでは、特定疾患の患者さんと家族の方を対象に、月に1回「療養相談会」を開催しています。

11月のテーマは、「潰瘍性大腸炎」です。家族の皆さまを含め、多くのご参加をお待ちしております。

とき 11月24日(木) 14:00～15:30(受付13:30～)
ところ 中部厚生センター



健康 育児

児童館行事 ☎475-3706

親子サークル 10:30～12:00

たんぼぼ(1歳児) 7日(月)・14日(月)

ひまわり(2歳児) 9日(水)・30日(水)

5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
12日(土)	将棋教室	14:00～16:00	小学生
	子ども表現活動発表会 &ふれあいお茶会	13:00～15:00	小学生・一般
19日(土)	遊び塾③「焼き芋とゲーム」	9:00～12:00	小学生
	手芸教室	14:00～16:00	小学生
26日(土)	子ども表現活動教室	13:00～15:00	小学生
27日(日)	折り紙教室	14:00～15:00	小学生

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
11月3日(木)	厚生連滑川病院(内)	475-1000	常盤町
	堀川歯科医院	0765-54-1182	黒部市
6日(日)	石坂医院	477-1818	嘉大窪
	みどり歯科医院	0765-54-5775	黒部市
13日(日)	長崎耳鼻咽喉科医院	475-2020	上小泉
	中央歯科医院	0765-54-5188	黒部市
20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
23日(水)	厚生連滑川病院(外)	475-1000	常盤町
	小倉歯科医院	0765-54-0418	黒部市
27日(日)	松井医院	475-0696	四ツ屋
	朝日歯科クリニック	0765-57-3181	黒部市
12月4日(日)	吉見病院	475-0861	清水町
	清田歯科医院	0765-57-2800	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。