

元気印のおすすめメニュー

若葉も日ごとに色濃くなり、すがすがしい季節になりました。今月は、富山湾名産の旬の食材ホタルイカを使ったさわやかな酢みそ和えを紹介します。

ホタルイカは、比較的カロリーも低くヘルシーですが、かまぼこやワカメなどいろいろ具材を変えてもおいしくいただけます。今回の酢みそはミルクを使用しているのも普通の酢みそよりカルシウムも含まれぜひおすすめです。今の季節ならではのおいしい食感をぜひお試しください。

ホタルイカのミルク酢みそ和え

材料 (5人分)
 わけぎ(ねぎ) 200g
 ゆでほたるいか 25尾
 ミルクみそ 大さじ5
 溶きがらし 小さじ1
 酢 大さじ2~3

作り方
 ①わけぎは、ゆで白い部分が柔らかくなったら、ザルに上げ水気をきる。
 ②ゆでほたるいかは、目玉をとる。
 ③器に①、②を盛り付ける。
 ④ミルクみそを作る。鍋にみそ、砂糖、牛乳の順に加え混ぜる。火にかけ、木べらで混ぜながらとろりとするまで煮て冷ます。
 ⑤ミルクみそに溶きがらし、酢を加え混ぜ③にかける。

ミルクみそ
 牛乳、みそ 各 1/2カップ
 砂糖 1/4カップ



1人分 93kcal
 カルシウム 65mg

滑川市食生活改善推進協議会

5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 25日(木) 受付 13:10 ~ 13:30 < H18. 1月生まれの子 >
	○1歳6か月児健康診査 18日(木) 受付 13:10 ~ 13:30 日常使用している歯ブラシを持参 < H16.10月生まれの子 >
	○3歳児健康診査 12日(金) 受付 13:10 ~ 13:30 < H15. 1月生まれの子 >
教室・相談	母子保健 ○すこやか子育て相談会 10日(水) 9:30 ~ 11:30 ○パパママ教室 20日(土) 9:30 ~ 12:00 <詳しくは12ページを>
	成人保健 ○糖尿病健康相談 (イブニング相談) 8日(月) 17:00 ~ 19:00 ○機能訓練 10日(水) 13:30 ~
	その他 ○ポリオ予防接種 9日(火)、19日(金)、24日(水)、31日(水) 受付 13:30 ~ 14:10 <詳しくは4月号広報を> ○虫歯予防フッ素塗布 11日(木)、16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

☆今年度から65歳以上になる方には「基本チェックリスト」が同封されています。必ずご記入のうえ、基本健康診査受診のときに持参してください。
 ☆市の健康診査は、年1回のみ希望の医療機関または集団健康診査会場で受けることができます。
 ☆受診票は地区毎に順次、郵送しています。(5月下旬まで)

検診項目	基本健康診査	胃		大腸	肺・結核	子宮	乳房
		バリウム	カメラ				
厚生連滑川病院	○	○	○	○	○	○	○
吉見病院	○			○	○	○	○
荒川内科クリニック	○		○	○	○	○	○
伊井外科医院	○	○	○	○	○	○	○
石坂医院	○	○	○	○	○	○	○
加積クリニック	○	○		○	○	○	○
くるまたにクリニック	○	○		○	○	○	○
さいとう内科医院	○			○	○	○	○
鷹取医院	○	○	○	○	○	○	○
長治整形外科医院	○			○	○	○	○
中村内科医院	○			○	○	○	○
野尻外科医院	○						
松井医院	○						
毛利医院	○	○	○	○	○	○	○

<注意>胃カメラ検診が必要により生検された場合、医療費の対応となり負担金が増えます。必ず保険証をご持参ください。

個人負担金 (70歳未満)
 ●基本健康診査 問診・血液 600円、心電図 300円、眼底 300円
 ●胃 (予約制) バリウム 2,000円、カメラ (保険証持参) 2,000円
 ●大腸 200円
 ●肺・結核 レントゲン 300円、レントゲンと喀痰 500円
 ●子宮 頸部 1,000円、頸体部 1,500円
 ●乳房 マンモグラフィ (予約制) 500円

集団 (バス) 健康診査で受ける場合							
とき	ところ	検診項目 (○は午前、△は午後)					
		基本	肺・結核	大腸	胃	子宮	乳房
5月23日(火)	西加積地区公民館	○	○	○	○	△	△
5月29日(月)	東地区公民館	○	○	○	○	△	△
6月6日(火)	中加積地区公民館	○	○	○	○	△	△
6月6日(火)	JA山加積支店				7月21日(金)午前に実施します	△	△

受付時間と受診者負担金 (負担金は検診会場受付にてお支払ください。)

検診項目	受付時間	負担金 (70歳未満)
基本	8:00 ~ 10:30	500円
肺・結核	〃	無料(喀痰検査 200円)
大腸	8:00 ~ 9:00	200円
胃	8:00 ~ 9:30	500円
子宮	13:00 ~ 14:00 (山加積 15:15 ~ 15:45)	500円
乳房	13:00 ~ 14:00 (山加積 15:15 ~ 15:45)	500円

申込方法
 * 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。
 * 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。
 * 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へ検査セットを取りに来てください。

★★★お願い★★★
 健康診査は生活習慣病予防や介護予防を目的に実施しています。そのため、受診結果は市が管理し、健康センターや地域包括支援センターが保健指導や介護予防事業に利用します。このことをご理解いただき、健康診査受診票(結果)が市で管理されることを同意のうえ、ご受診ください。

ふれあい看護体験

ふれあい看護体験を通して地域の方々に看護を理解していただくと考えています。そこで住民の方に看護を体験していただき、看護に対する質問を受け健康についてともに考えます。

とき 5月10日(水) 9:00 ~ 12:00

ところ 厚生連滑川病院
 旧居宅介護支援室

対象 外来患者

内容 看護体験(足浴、手浴、車いすで搬送、血圧・肥満度測定など)、看護用具の展示(正面玄関)

問合せ・看護体験ご希望の方
 厚生連滑川病院 看護部 杉田
 (☎475-1000)



パパ・ママ教室のお知らせ

●とき 5月20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(もくよく)のしかた(実技)など

●対象 平成18年7月~9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 5月15日(月)までに、市民健康センター(☎475-8011)へ

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)	
2日(火)	エプロンシアター・体操
16日(火)	ふれあい遊び
キッズサロン (1歳6か月ごろ以上のお子さん)	
9日(火)	砂遊び
23日(火)	体操・パネルシアター

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 ☎442-0003

曜日	5月のテーマ
月	最近よく聞くジェネリックって何? 後発医薬品について
火	ものが、飲み込みにくいとき
水	手の腱鞘炎
木	美しい口もと
金	下半身の病気に効く腰部硬膜外ブロック
土・日	在宅医療

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) 10日(水)・24日(水)
 ひまわり(2歳児) 17日(水)・31日(水)

日	子どもの日の集い	時間	対象
5日(金)	子どもの日の集い		小学生
13日(土)	クッキング教室	10:00 ~ 12:00	小学生
	子ども表現活動教室	13:00 ~ 14:30	小学生
20日(土)	茶道教室	14:00 ~ 16:00	小学生
	子ども表現活動教室	13:00 ~ 14:30	小学生
27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 ~ 14:30	小学生
28日(日)	手芸教室	14:00 ~ 16:00	小学生
	子ども表現活動教室	13:00 ~ 14:30	小学生
29日(月)	将棋教室	14:00 ~ 16:00	小学生
	英会話教室	14:30 ~ 16:00	小学生
28日(日)	ミュージックベル教室	14:00 ~ 15:00	小学生

※5日(金)の「子どもの日の集い」は「ランチョンマット作り(10:00 ~ 12:00)」と、「ミニ綱引き大会&ビニールパラシュートを飛ばそう(14:00 ~ 15:30)」があります。

休日当番医 滑川地区の当番を掲載

月日	当番医	電話番号	所在地
5月3日(祝)	中村内科医院	476-6222	中川原
	小泉歯科医院	463-1051	立山町
4日(休)	石坂医院	477-1818	嘉大窪
	佐伯歯科医院	472-0330	上市町
5日(祝)	吉見病院	475-0861	清水町
	前川歯科クリニック	462-8118	立山町
7日(日)	石坂眼科医院	475-0387	四間町
	モズミ歯科クリニック	464-2540	舟橋村
14日(日)	野尻外科医院	475-4131	上小泉
	辻歯科医院	476-6811	中川原
21日(日)	鷹取医院	475-0345	清水町
	網谷歯科医院	475-8400	高月町
28日(日)	加積クリニック	476-0558	堀江
	公園通り歯科	475-8881	常盤町
6月4日(日)	くるまたにクリニック	476-5122	上小泉
	岡田歯科医院	471-2851	追分

* 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。