

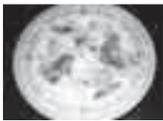
元気印のおすすめメニュー

ショウブの花の咲くすがすがしい季節になりました。今月は、今が旬の目にも鮮やかなグリーンアスパラと梅干を使った彩りのよいおすしをご紹介します。

すし飯に具材を混ぜるだけの簡単調理ですが、さっぱりと口あたりのよい食欲が増す一品です。アスパラは、ゆでてもビタミンCの損失が比較的少ない栄養的にもおすすめの食材です。ぜひ一度お試しください。

アスパラガスと小梅のすし

材料 (6人分)
 米 3カップ 水3カップ、酒を加えて普通に炊く。
 酒 大さじ1 ●アスパラガスは根のかたい部分を削ぎ取り、斜め薄切りにする。
 合わせ酢 大さじ4 ●小梅漬けは果肉を包丁で小さく削ぎ取る。
 酢 大さじ2 ●うす揚げはカリッと焼き、小さくちぎる。
 砂糖 小さじ1/2 ●くるみはフライパンで空炒りする。
 塩 小さじ1/2 ●①炊き上がったごはんを飯台などにとり、合わせ酢を回しかけて、すし飯を作り、あおいで冷ます。
 アスパラガス 1束 (100g) ●②①にアスパラガス、小梅、うす揚げを混ぜ、器に盛り、くるみを粗く刻んで散らす。
 小梅漬け 6個
 うす揚げ 1・1/2枚
 くるみ 3個
 塩 少々



1人分 340kcal

作り方
下準備

●米は30分以上前にとぎ、

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
6月24日(土)	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、その他の70歳未満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)

ひきこもり等家族教室

お子さんのひきこもりなどで一人で悩んでいませんか? 同じ悩みを持つ人たちと一緒にひきこもりについて理解を深め、対応の仕方について学びましょう。

とき 6月27日(火) 19:00～20:30

ところ 県中部厚生センター

対象 ひきこもりなどで悩んでいる家族

内容 助言者を交えての座談会など

問合せ・申込み先

中部厚生センター地域保健班 (☎472-1234)

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 22日(木) 受付13:10～13:30 <H18.2月生まれの子> ○1歳6か月児健康診査 15日(木) 受付13:10～13:30 日常使用している歯ブラシを持参 <H16.11月生まれの子> ○3歳児健康診査 9日(金) 受付13:10～13:30 <H15.2月生まれの子>
	母子保健 ○たんぼぼ教室(言語・発達相談) 28日(水) 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愛会 23日(金) 13:30～15:30 <詳しくは12ページを> ○ここの相談(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 成人保健 ○糖尿病健康相談 5日(月) 9:00～12:00 ○機能訓練 16日(金) 13:30～ ○栄養教室・ヘルスポランティア養成講座開講式 21日(水) 13:30～15:30
	その他 ○虫歯予防フッ素塗布 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>

集団健康診査のお知らせ

とき	ところ	検診項目					
		基本	肺・結核	大腸	胃(バリウム)	子宮(腫瘍)	乳房(乳房)
6月6日(火)	中加積地区公民館	○	○	○	○	△	△
6月6日(火)	J A山加積支店					※	※
6月20日(火)	浜加積地区福祉センター	○	○	○	○	△	△
6月24日(土)	東加積コミュニティセンター	○	○	○	○	○	○
7月7日(金)	農村環境改善センター	○	○	○	○	△	△

○印:午前実施 △・※印:午後実施

☆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

☆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
肺・結核	○ 8:00～10:30	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	○ 8:00～9:00	500円
	△ 13:00～14:00	
	※ 15:15～15:45	
乳房	○ 8:00～9:00	500円
	△ 13:00～14:00	
	※ 15:15～15:45	

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。
- *基本健診を受けられる方は、空腹でご受診ください。
- *胃がん検診を受けられる方は、前夜9時以降絶飲食でご受診ください。

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	6月23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18年7月～9月に出産予定日 出産後の方…お子さんが平成18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し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) カエル作り
	20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)	13日(火) シール遊び
	27日(火) 新聞を使って遊ぶ

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	6月のテーマ
月	C型肝炎ウイルスのインターフェロン療法
火	スポーツトレーニング
水	避妊
木	白い歯にするためには
金	パニック障害
土・日	糖尿病患者と飲酒

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
 たんぼぼ(1歳児) 7日(水)・21日(水)
 ひまわり(2歳児) 14日(水)・28日(水)

3日(土)	子ども表現活動教室	13:00～14:30	小学生
	将棋教室	14:00～16:00	小学生
	英会話教室	14:30～16:00	小学生
10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
	茶道教室	14:00～16:00	小学生
17日(土)	写生大会(雨天順延)	9:00～12:00	幼児・小学生一般
	一輪車教室	10:00～11:30	小学生
24日(土)	子ども表現活動教室	13:00～14:30	小学生
	手芸教室	14:00～16:00	小学生
25日(日)	ミュージックベル教室	14:00～15:00	小学生

育児講座「パパと遊ぼう」

とき 6月10日(土) 10:00～11:00
 ところ 子育て支援センター(あずま保育所内)
 定員 30組程度(未就園児の1～2歳児)
 講師 加藤善之さん
 (NPO法人日本ミュージックケア協会)
 申込締切 6月8日(木)まで
 申込み・問合せ先 子育て支援センター
 (☎476-6565)

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
11日(日)	はたる皮ふ科クリニック	476-1299	下島
	やすだ歯科	476-6480	上小泉
18日(日)	さいとう内科医院	476-5110	加島町
	酒井歯科医院	475-0159	瀬羽町
25日(日)	なかの眼科医院	475-0211	下小泉町
	奥平歯科医院	475-0277	四間町
7月2日(日)	荒川内科クリニック	475-0001	下小泉町
	水橋歯科医院	475-0577	田中町

*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。