

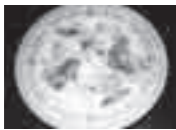
元気印のおすすめメニュー

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除いて塩ゆでし、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り取る。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2 ●くるみはフライパンで空炒りする。塩 小さじ1・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) 小梅漬け 6個 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

Table with columns: とき, ところ, 受付時間. Row: 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名まで)

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

Table with columns: 健康診査, 教室・相談, その他. Includes events like 4か月児健康診査, 1歳6か月児健康診査, 3歳児健康診査, 母子保健 (たんぽぽ教室), ママと赤ちゃんのふれ愛会, こよの相談, 成人保健 (糖尿病健康相談, 機能訓練, 栄養教室), 虫歯予防フッ素塗布.

集団健康診査のお知らせ

Table with columns: とき, ところ, 検診項目 (基本, 肺・結核, 大腸, 胃, 子宮, 乳房). Lists locations like 中加積地区公民館, J A山加積支店, etc.

○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。

Table with columns: 検診項目, 受付時間, 負担金 (70歳未満). Rows include 基本, 肺・結核, 大腸, 胃, 子宮, 乳房.

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?

Table with columns: とき, ところ, 対象, 内容, 持ち物, 申込み・問合せ先, 備考. Details: 6月23日(金) 受付13:00~13:30. 市民健康センター. 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.

子育て支援センター案内

Table with columns: サービス名, 内容. Includes 赤ちゃんサロン (0~1歳6か月), キッズサロン (1歳6か月以上), 親子サークル (木曜日), 育児相談.

24時間健康テレホンサービス

Table with columns: 曜日, テーマ. 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.



健康 育児

Table: 児童館行事 ☎475-3706. Activities include 親子サークル, たんぽぽ, ひまわり, 子ども表現活動教室, 将棋教室, 英会話教室, etc.

Table: 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. 定員 30組程度. 講師 加藤善之さん.

Table: 休日当番医. 歯は新川地区の当番を掲載. Columns: 月日, 当番医, 電話番号, 所在地. Includes くるまたにクリニック, 岡田歯科医院, etc.

*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。