

元気印のおすすめメニュー

うっとうしい梅雨の季節となりました。暑さに向かい体調もくずれがちになりますね。新鮮な野菜をたっぷり使って、体の調子を整えましょう。今月は、身近な野菜を使ったサラダをご紹介します。キャベツや玉ネギなど新物のしゃきしゃきした食感がおすすめです。細かく刻むことで食べやすく、加熱しないのでビタミンの損失も少なくできます。余裕があれば、トマトをくりぬぎ、サラダを詰めた「トマトのファルシー」でどうぞ！（ファルシーとはペルシャ語で敷物の意味で、料理の皿や詰物をさします。）

かんたん野菜サラダ

材料（6人分）
 トマト 3個
 キャベツ 葉3枚
 きゅうり 1本
 塩 小さじ1
 玉ネギ 小1/2個
 マヨネーズ 大きじ1・1/2
 塩・こしょう 少々

にし、塩をふってしんなりするまでもみ、水気をしぼる。
 ②玉ネギは、薄切りにし、水にさらして水気をしぼる。
 ③キャベツ、きゅうり、玉ネギを合わせて、マヨネーズ、こしょうを加えて和える。
 ④③を器に盛り、くし形に切ったトマトを添える。トマトに詰める場合は、へたをとり、皮を湯むきし、中身をくりぬぎ③のサラダをつめ、四つ割に切る。



1人分 43kcal

作り方

①キャベツは軸を除いて細切り、きゅうりは小口切り

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
7月10日(月)	早月加積地区公民館	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40人まで)

申込み・問合せ先 市民健康センター
 (☎475-8011)

麻しん・風しん予防接種がさらに変わりました

6月に予防接種法が再改正され、次のとおりに変更となりました。

①「すでに麻しん、風しんの予防接種がお済み」のお子さんで今年度、年長児になられた方は、免疫強化のため、2回目の麻しん・風しん予防接種の対象になりました。(費用は無料。接種場所は市内指定医療機関。予約票などは郵送します。)

②1歳～2歳未満の方で、麻しんあるいは風しんの予防接種を一方だけすでに接種された方は、未接種のワクチン(従来のワクチン)を接種してください。その際の費用は無料となります。

問合せ先 市民健康センター (☎475-8011)

7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	健康診査
<ul style="list-style-type: none"> ○4か月児健康診査・離乳食講習会 27日(木) 受付 13:10～13:30 <H18.3月生まれの子> ○1歳6か月児健康診査 20日(木) 受付 13:10～13:30 <H16.12月生まれの子> ○3歳児健康診査 14日(金) 受付 13:10～13:30 <H15.3月生まれの子> 	<ul style="list-style-type: none"> ○子育て相談 5日(水) 9:30～11:30 ○ことばの相談 (会場:青志会館 問合せ先:福祉課) 6日(木)、13日(木)、20日(木)、27日(木) 9:00～12:00 ○成人保健 ○糖尿病健康相談(イブニング相談) 3日(月) 17:00～19:00 ○機能訓練 13日(木) 13:30～ ○栄養教室② 11日(水) 10:00～13:00 ○ヘルスボランティア養成講座② 21日(金) 13:30～15:30 ○健診結果相談会および生活習慣改善指導 25日(月) 13:30～15:30
教室・相談	その他
<ul style="list-style-type: none"> ○虫歯予防フッ素塗布 6日(木)、18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	子宮	乳房
7月7日(金)	農村環境改善センター	○	○	○	○	△	△
7月10日(月)	早月加積地区公民館	○	○	○	○	○	○
7月21日(金)	J A 山加積支店	○	○	○	○	-	-

○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

☆集団健康診査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	○ 8:00～9:30 △ 13:00～14:00	500円
乳房	○ 8:00～9:30 △ 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など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時以降絶食でご受診ください。

問合せ先 市民健康センター (☎475-8011)

ヘリカルCTによる肺がん検診のお知らせ

とき	ところ	受付時間
7月29日(土)	市民健康センター	8:00～9:30
7月30日(日)		

対象者 滑川市民で40歳以上の方
 (職場で検診をしている方も可)

受診者負担金 3,300円(8,300円のところ)
 注:70歳以上の方も負担金がかかります

定員 両日とも60人(要予約)

*ただし、昨年ヘリカルCT検診を受けた方、または今年すでに市の集団検診や医療機関で肺がん検診を受けた方はご遠慮ください。

※ヘリカルCT検診とは、胸部の周囲をらせん状に回転し、息を止めて約15秒で撮影が終了する最新の装置です。従来のX線レントゲン撮影では発見が難しい極めて微小な肺がんや見つかりにくい部位の肺がんなども発見されやすい、精度の高い検査です。

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 7月25日(水) 14:00～16:00

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

申込み・問合せ先
 中部厚生センター地域保健班 (☎472-1234)

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)	
4日(水)	水遊び用具作り
18日(水)	七夕飾り作り
キッズサロン(1歳6か月ごろ以上のお子さん)	
11日(水)	水遊び用具作り
25日(水)	七夕飾り作り

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)

24時間健康テレホンサービス

(利用電話番号)

☎442-0003

曜日	7月のテーマ
月	コレステロールはどこまで下げる?
火	小児の股関節痛
水	帯状疱疹
木	口内炎について
金	睡眠時無呼吸症候群
土・日	夏の下痢や嘔吐

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) 5日(水)・19日(水)

ひまわり(2歳児) 12日(水)・19日(水)

1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
8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
15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
	手芸教室	14:00～16:00	小学生
21日(金)	夏休み学童保育		小学生
23日(日)	ミュージックベル教室	14:00～15:00	小学生
31日(月)	日赤救急法講習会	10:00～11:30	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
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
9日(日)	岩城小児科医院	475-0132	下小泉町
	藤井歯科医院	475-0352	田中新町
16日(日)	毛利医院	475-0054	四間町
	やご歯科医院	475-6910	清水町
17日(祝)	中村内科医院	476-6222	中川原
	江口おくがわ歯科医院	0765-22-2607	魚津市
23日(日)	伊井外科医院	475-1160	加島町
	奥川歯科医院	0765-22-0090	魚津市
30日(日)	厚生連滑川病院(外)	475-1000	常盤町
	稲場歯科医院	0765-22-0243	魚津市
8月6日(日)	石坂医院	477-1818	嘉大窪
	小熊歯科医院	0765-24-6567	魚津市

*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。