

## 元気印のおすすめメニュー

いよいよ夏本番の時期となりました。今月は夏バテ対策に青汁によく似たモロヘイヤのみそ汁をご紹介します。ビタミン・カルシウムが多く含まれ、栄養価の高いモロヘイヤは、酢の物、ごま和え、炒め物、汁物の具などにおすすめですが、今回は、ペースト状にして使用します。

みそ味ですが、洋風のスープ感覚でティーカップに盛り付けると、とてもおしゃれにいただけます。とろみがあるのでスルスルト、のど越しよく食べられ、おすすめです。意外なおいしさをぜひおためしください。

おいしく食べて元気に夏を乗り切りましょう。

### モロヘイヤの白みそ仕立て

材料(6人分)  
 モロヘイヤ 1束  
 塩 少々  
 出し汁 900cc  
 赤みそ 大さじ1  
 白みそ 大さじ4・½  
 スティックパイ 6本

とゆで、水にとり、水気を絞ってざく切りにする。ゆでたモロヘイヤをフードプロセッサーに入れてペースト状にする。(なければ、包丁で細かくたたいても良い。)



1人分 50kcal

作り方  
 ①モロヘイヤは葉だけをみ、塩を加えた熱湯でサツ

②鍋に出し汁と①を加えて弱火で混ぜながら2~3分煮、白みそと赤みそを合わせて溶きいれ、ひと煮立ちさせる。

③器に②を注ぎ入れ、あれば、スティックパイを添える。  
 滑川市食生活改善推進協議会

## 8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	<b>○4か月児健康診査・離乳食講習会</b> 24日(木) 受付 13:10 ~ 13:30 <H18. 4月生まれの子>	日常使用している 歯ブラシを持参
	<b>○1歳6か月児健康診査</b> 17日(木) 受付 13:10 ~ 13:30 <H17. 1月生まれの子>	
	<b>○3歳児健康診査</b> 11日(金) 受付 13:10 ~ 13:30 <H15. 4月生まれの子>	
教室・相談	母子保健 <b>○パパ・ママ教室</b> 19日(土) 9:30 ~ 12:00 <詳しくは広報12ページを>	
	<b>○たんぽぽ教室(言語・発達相談)</b> 23日(水) 13:30 ~ 15:30 <事前に案内があった幼児>	
	<b>○ことばの相談</b> (会場:青志会館 問合せ先:福祉課) 24日(木)、31日(木) 9:00 ~ 12:00	
	成人保健 <b>○糖尿病健康相談</b> 7日(月) 9:00 ~ 12:00 <b>○機能訓練</b> 25日(金) 13:30 ~ <b>○ヘルスポランティア養成講座③</b> 2日(水) 13:30 ~ 15:30	
その他	<b>○虫歯予防フッ素塗布</b> 3日(木)、22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
9月7日(木)	西地区公民館	○	○	○	○	△	△

○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	13:00 ~ 14:00	500円
乳房	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西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)

## パパ・ママ教室のお知らせ

- とき 8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(もくよく)のしかた(実技)など
- 対象 平成18年10月~12月に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 8月14日(月)までに、市民健康センター(☎475-8011)へ

## 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 8月29日(火) 19:00 ~ 20:30
- ところ 県中部厚生センター
- 対象 ひきこもり等で悩んでいる家族
- 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)

1日(火)	手作りおもちゃ(アタックポンポン)
15日(火)	<お盆> サロンは休みます
キッズサロン(1歳6か月ごろ以上のお子さん)	
8日(火)	絵の具遊び
22日(火)	粘土遊び

8月のサロンの日は、水遊びもします。水遊びの準備(水着またはパンツ、タオル、着替え)をお願いします。

※14日(月)~16日(水)はお盆で、支援センターはお休みします。

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	8月のテーマ
月	便に血液が混ざっていたら
火	肝がん予防を目指したC型肝炎の治療
水	働く女性を守る法律
木	新しい歯科疾患の予防法「3DS」について
金	中高年の筋力トレーニング
土・日	社会不安障害

提供 県保険医協会 ☎442-8000



# 健康 育児

## 児童館行事 ☎475-3706

2日(水)	防災教室	10:15 ~ 11:15	小学生
4日(金)	交通安全教室	10:15 ~ 11:15	小学生
5日(土)	子ども表現活動教室	13:00 ~ 14:30	小学生
7日(月)	巡回児童劇 影絵劇団「かかし座」公演	13:30 ~ 14:30	幼児・小学生 一般
26日(土)	子ども表現活動教室	13:00 ~ 14:30	小学生
27日(日)	ミュージックベル教室	14:00 ~ 15:00	小学生

※7日の巡回児童劇の会場は、地域交流センター(早月中学校併設)です。

## 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
8月6日(日)	石坂医院	477-1818	嘉大窪
	☎ 小倉歯科医院	0765-24-6567	魚津市
13日(日)	厚生連滑川病院(内)	475-1000	常盤町
	☎ 夏目歯科医院	0765-22-1892	魚津市
14日(月)	吉見病院	475-0861	清水町
	☎ 米田歯科医院	0765-23-0600	魚津市
15日(火)	石坂眼科医院	475-0387	四間町
	☎ 米山歯科クリニック	0765-24-7811	魚津市
16日(水)	厚生連滑川病院(内)	475-1000	常盤町
	☎ 河内歯科医院	0765-23-1733	魚津市
20日(日)	長治整形外科医院	475-7170	加島町
	☎ みのう医科歯科クリニック	0765-22-0500	魚津市
27日(日)	野尻外科医院	475-4131	上小泉
	☎ 森本歯科医院	0765-22-8400	魚津市
9月3日(日)	鷹取医院	475-0345	清水町
	☎ ふれんど歯科クリニック	0765-23-5888	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。