

元気印のおすすめメニュー

～旬の食材シリーズ～

今月は、サンマのかば焼きをご紹介します。秋の味覚を代表する脂がのった旬のサンマは、イワシやサバと並ぶ青背の魚で生活習慣病予防に効果がある不飽和脂肪酸が豊富に含まれています。塩焼きもよいですが、かば焼き風に調理すると、子供からお年寄りまでたいへん食べやすくおいしくいただけます。ぜひ、おためしください。

サンマのかば焼き

材料(4人分)

サンマ 4尾
しょうゆ 大きじ1・½
みりん 大きじ1・½
小麦粉 大きじ2
油 大きじ1・½
青しそ 2枚

作り方

- ①サンマは、頭をとり、腹開きにして、中骨、小骨をのぞき、2つに切って水気をふく。
- ②①をしょうゆ、みりんのたれに15～20分ほどつける。
- ③サンマの水気をとり、小麦粉を全体にまぶし、余分な粉は落とす。
- ④フライパンに油を熱し③を入れ、こがさないように両面を焼く。
- ⑤火が通ったところで②のたれをからめて、器に盛る。
- ⑥青しそをみじん切にして、ちらす。



1人分 261kcal

滑川市食生活改善推進協議会

9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	<p>○4か月児健康診査・離乳食講習会 28日(木) 受付 13:10～13:30 <H18.5月生まれの子></p> <p>○1歳6か月児健康診査 21日(木) 受付 13:10～13:30 <H17.2月生まれの子></p> <p>○3歳児健康診査 8日(金) 受付 13:10～13:30 <H15.5月生まれの子></p>	日常使用している 歯ブラシを持参
	<p>母子保健 ○すこやか子育て相談会 6日(水) 9:30～11:30 ○ママと赤ちゃんのふれ愛会 22日(金) 13:30～15:30 <詳しくは広報12ページを></p> <p>○ことばの相談 (会場:青志会館 問合せ先:福祉課) 7日(木)、14日(水)、21日(木)、28日(木) 9:00～12:00</p> <p>成人保健 ○糖尿病健康相談(イブニング相談) 4日(月) 17:00～19:00 ○機能訓練 12日(水) 13:30～ ○栄養教室③ 4日(月) 10:00～13:00 ○健診結果相談会および生活習慣改善指導 6日(水) 13:15～14:30</p>	
	<p>○虫歯予防フッ素塗布 7日(木)、19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></p> <p>○ポリオ予防接種 20日(水)、26日(水) 受付 13:15～13:45 <詳しくは広報13ページを></p>	
教室・相談		
その他		

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)

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	9月22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10月～12月に出産予定日 出産後の方…お子さんが平成18年6月～8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ので、ご了承ください。

幼児ことばの教室(相談)

この教室は、発音の誤りやことばの発達についての相談や指導を行っています。ことばのことで悩みをお持ちの方は、気軽にご相談ください。専門の指導員が相談に応じています。

問合せ先 福祉課社会福祉担当(内線332)

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)	
5日(火)	音あそび
19日(火)	手作りおもちゃ(ガラガラ)
キッズサロン(1歳6か月ごろ以上のお子さん)	
12日(火)	手作りおもちゃ(ペットボトルを使って)
26日(火)	シールあそび

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	9月のテーマ
月	尿路結石症
火	子どもの鼻血
水	帯状疱疹後神経痛
木	合わない入れ歯
金	非アルコール性脂肪肝炎
土・日	ギックリ腰

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) 6日(水)・20日(水)
ひまわり(2歳児) 13日(水)・27日(水)

日時	内容	対象
2日(水)	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
9日(水)	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
	英会話教室	14:30～16:00 小学生
24日(水)	ミュージックベル教室	14:00～15:00 小学生
	一輪車教室	10:00～11:30 小学生
30日(水)	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

よい子のおともだち!お父さん、お母さん、大集合! 親子ミニ運動会

親子で一緒にかけっこをしたり、踊ったりしながら、楽しく遊びましょう!

とき 9月3日(日) 10:00～11:30

ところ サン・アビリティーズ滑川

対象 1・2歳児とその保護者 80組
(定員になり次第締め切ります。)

申込み・問合せ先 児童館 (☎・FAX 475-3706)
子育て支援センター (☎476-6565)

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
9月3日(日)	鷹取医院	475-0345	清水町
	(歯) ふれんど歯科クリニック	0765-23-5888	魚津市
10日(日)	くるまたにクリニック	476-5122	上小泉
	(歯) 清水歯科医院	0765-22-1121	魚津市
17日(日)	加積クリニック	476-0558	堀江
	(歯) 寺崎歯科医院	0765-22-3619	魚津市
18日(月)	ほたる皮膚科クリニック	476-1299	下島
	(歯) 谷川歯科医院	0765-24-3540	魚津市
23日(日)	さいとう内科医院	476-5110	加島町
	(歯) 吉川歯科医院	0765-22-7530	魚津市
24日(月)	なかの眼科医院	475-0211	下小泉町
	(歯) みたむら歯科医院	0765-23-0477	魚津市
10月1日(日)	荒川内科クリニック	475-0001	下小泉町
	(歯) 奥村歯科医院	0765-24-5757	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。