

## 元気印のおすすめメニュー

～旬の食材シリーズ～

秋も深まり、温かい料理がおいしい季節になりました。今回は、栄養バランスが良い汁物をご紹介します。大根は消化が良く、ショウガは身体を温める薬膳効果があり、またサケはタンパク質とビタミンDが豊富でおすすめの食材です。生クリームも入り滑らかな食感で彩り、味のバランスも良く、おすすめの一品です。ぜひおためしください。

### 和風サーモンシチュー

**材料 (4人分)**  
 大根 1/3本 (400g)  
 きぬさや 60g  
 生サケ 4切れ  
 しょうゆ 少々  
 水 400ml  
 和風だし 小さじ1  
 しょうがのしほり汁 大さじ1  
 牛乳 200ml  
 生クリーム 100ml  
 塩・コショウ 各少々

**作り方**  
 ①大根は厚めのいちょう切りにして、固めにゆでておく。きぬさやはすじを取る。  
 ②生サケは食べやすい大きさに切り、しょうゆを少々ふりかけて5分ほどおく。フライパンか網で焼き色がつくぐらいに焼く。  
 ③鍋に水と和風だしを入れて煮立たせ、しょうがのしほり汁、牛乳を入れて煮立ったら、大根、きぬさやを入れる。きぬさやに火が通ったら、②のサケも入れて3分ほど煮る。  
 ④仕上げに生クリームを加えて、混ぜ、塩、コショウで味をととのえる。



1人分 307kcal 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
11月18日(土)	市民会館大ホール	8:30～10:30

**負担金 200円**

\*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70人まで)

申込み・問合せ先 市民健康センター  
 (☎475-8011)

## 歯周疾患検診のお知らせ

とき	ところ	受付時間
11月18日(土)	市民健康センター	13:00～14:30

**負担金 無料**

\*歯周疾患検診は40・50・60・70歳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)

## 11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> 30日(木) 受付 13:10～13:30 <H18.7月生まれの子>
	<b>○1歳6か月児健康診査</b> 16日(木) 受付 13:10～13:30 日常使用している <H17.4月生まれの子> 歯ブラシを持参
	<b>○3歳児健康診査</b> 10日(金) 受付 13:10～13:30 <H15.7月生まれの子>
教室・ 相 談	<b>母子保健</b> <b>○すこやか子育て相談</b> 1日(水) 9:30～11:30 <b>○パパ・ママ教室</b> 11日(土) 9:30～12:00 <詳しくは広報12ページを>
	<b>○こたばの相談</b> (会場:青志会館 問合せ先:福祉課) 2日(木)、9日(木)、16日(木)、30日(木) 9:00～12:00
	<b>成人保健</b> <b>○糖尿病健康相談(イブニング相談)</b> 6日(月) 17:00～19:00
	<b>○機能訓練</b> 17日(金) 13:30～ <b>○栄養教室⑤</b> 6日(月) 10:00～ <b>○ヘルスボランティア養成講座⑤</b> 9日(木) 13:30～ <b>○生活習慣病予防教室①・②</b> ①2日(木) 18:30～ ②7日(水) 18:30～
	<b>その他</b> <b>○虫歯予防フッ素塗布</b> 2日(木)、14日(水) 受付 13:15～13:45 <1歳6か月児健康診査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 (マンモ)
11月18日(土)	市民会館大ホール	○	○	○	○	○	○

○印:午前実施

☆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	8:00～9:30	500円
乳房	8:00～9:30	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(食後8時間以上あけて)受診してください。
- \*胃がん検診を受けられる方は、前夜9時以降絶飲食で受診してください。

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 11月11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  
 ・沐浴のしかた(実技)など
- 対象 平成19年1月～3月に出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 11月6日(月)までに、市民健康センター(☎475-8011)へ

## ヘルスサポーター21事業参加者募集

自分でできる健康づくりの目標を見つけ、今後の生活に役立てる教室です。

- とき 11月21日(火) 9:30～13:30
- ところ 市民健康センター
- 内容 ・自分にあった健康づくり(健康日本21)  
 ・自分の肥満度を知る  
 ・おいしく楽しい食卓を  
 などお話しと調理実習
- 講師 食生活改善推進員 参加費 無料
- 持ち物 筆記用具、エプロン、タオル
- 申込期限 11月15日(水)まで
- 申込み・問合せ先 市民健康センター(☎475-8011)

## 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)

7日(火) 手作りおもちゃ

21日(火) クリスマスリース作り

**キッズサロン** (1歳6か月ごろ以上のお子さん)

14日(火) 手作りおもちゃ

28日(火) クリスマスリース作り

**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	11月のテーマ
月	インフルエンザ予防接種について～いつ摂取すればいいの?
火	耐えがたい痛みを伴う群発頭痛
水	男の更年期障害
木	インプラント治療について
金	爪でわかる内臓の病気
土・日	手指の第一関節の痛みと腫れ～ヘバーデン結節～

提供 県保険医協会 ☎442-8000



## 児童館行事 ☎475-3706

親子サークル	10:30～12:00	
たんぼぼ(1歳児)	1日(水)・15日(水)	
ひまわり(2歳児)	8日(水)・22日(水)	
4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
	手芸教室 14:00～16:00	小学生
	英会話教室 14:30～16:00	小学生
8日(水)	科学遊び教室 10:00～11:30	小学生
11日(土)	子ども表現活動教室 13:00～14:30	小学生
18日(土)	ひょうたんの絵付け教室 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
25日(土)	クッキング教室 10:00～12:00	小学生
26日(日)	子ども表現活動教室 13:00～14:30	小学生
	ミュージックベル教室 14:00～15:00	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
11月3日(祝)	長崎耳鼻咽喉科医院	475-2020	上小泉
	清田歯科医院	0765-57-2800	黒部市
5日(日)	石坂医院	477-1818	嘉大窪
	うめかわ歯科クリニック	0765-57-1233	黒部市
12日(日)	厚生連滑川病院(内)	475-1000	常盤町
	田中歯科医院	0765-56-8040	黒部市
19日(日)	吉見病院	475-0861	清水町
	おぎの歯科医院	0765-54-0648	黒部市
23日(祝)	石坂眼科医院	475-0387	四間町
	朝日歯科クリニック	0765-57-3181	黒部市
26日(日)	長治整形外科医院	475-7170	加島町
	堀川歯科医院	0765-54-1182	黒部市
12月3日(日)	野尻外科医院	475-4131	上小泉
	みどり歯科医院	0765-54-5775	黒部市

\*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。